

HET
VAGINA
BOEK

GOEDELE LIEKENS

HET
VAGINA
BOEK

—HORIZON—

09

HET VERBODEN V-WOORD

23

WERK AAN DE WINKEL DER ONWETENDHEID

29

ONTDEK JE INTIEMSTE PLEKJE

35

VOEL JE VAGINA

41

HET GEHEIM VAN JE CLITORIS

51

HET MAGISCHE VLIES

57

VAGINAGESCHIEDENIS

65

EN GOD SCHIEP... HET SCHAAMHAAR

83

RED HET REGENWOUDE

91

'BEN IK WEL NORMAAL?'

103

DOCTOR, DOCTOR PLEASE

131

BLABLA

137

BOEMBOEM

195

HET VROUWELIJK ORGASME:
EEN TECHNISCHE KIJK

195

GESPOT: DE G-PLEK

199

MAXIMAAL OOO-RAALI
EEN HOOFDSTUK SPECIAAL VOOR MANNEN

211

VAGINALE VERSIERINGEN

217

VRIJEN MET JEZELF

219

SPEELTJESTIJD

235

ZWANGER ALS JIJ DAT WILT

243

CONTRACEPTIE: THE NEW GENERATION

253

MENSTRUATIE: VAN MAANZIEK TOT MAKKELIJK

267

TRAIN JE VAGINA



INLEIDING

H oogste tijd dat we het eens hebben over dat heerlijke
H lichaamsdeel van de vrouw: de vagina. Wist je dat de vagina zo ingenieus in elkaar zit, met zijn externe en interne clitoris, al zijn zenuwuiteinden, zijn G-spot en zijn A-spot, dat wetenschappers het gevoel hebben dat ze nog maar aan het begin staan van de ontdekkingsreis? Vandaag is het zo dat van *alle* wetenschappelijk onderzoek over geslachtsorganen in de biologie, antropologie of de medische wereld slechts 8%, oh schande, aan de vagina is gewijd. Al de rest behandelt uitsluitend de penis (42%) of beiden (50%). Terwijl het zo'n interessant gebied is. De 'superioriteit' van de vagina toont zich al in het feit dat een vrouw, in tegenstelling tot een man, meerdere orgasmes na elkaar kan krijgen. Of dat sommige vrouwen zonder zichzelf aan te raken zich tot een orgasme kunnen denken, contracties inclusief. Probeer maar een man te vinden die dat kan.

Een wonderbaarlijk stukje vrouw, die vagina. En toch denkt niet iedereen daar zo over. Uit een recente enquête van het weekblad *Nina* blijkt dat maar liefst de helft van de ondervraagde vrouwen de vagina een lelijk lichaamsdeel vindt. Terwijl 9 op 10 van de ondervraagde mannen het net een mooi onderdeel van het vrouwelijk lichaam vindt. Eén op vijf vrouwen zou zelfs plastische chirurgie overwegen moest dat gratis aangeboden worden.

Alle taboes uit de wereld geholpen? Amehoela! Er rust blijkbaar een groot taboe op het meest vrouwelijke van ons eigen lichaam. En dan nog het deel waar we dagelijks mee omgaan en dat ons genot oplevert. Geef toe, hier is werk aan de winkel. Ik kreeg de afgelopen jaren ontelbare mails met de vraag waar mijn vaginaboek te koop was? Nergens, want al lang uitverkocht. Tijd voor een vernieuwd vaginaboek, hier is ie!

Veel leesgenot,
GOEDELE



HET
VERBODEN
V-WOORD





HET GROOTSTE TABOE

Vraag ons naar de borsten van onze vriendinnen, collega's of zussen en we vertellen zonder te aarzelen over hun vorm, grootte en zwaartekracht. Meisjes en vrouwen bespreken uitgebreid onder elkaar wat ze mooi en lelijk vinden aan hun borsten. Wel gek dat ze, als het over hun vagina gaat, buiten wat gegiechel, gebloos of zelfs afschuw, niets zinnigs kunnen vertellen over het onderdeel dat een vrouw écht vrouw maakt (want een man met borsten kennen we toch allemaal)? Terwijl mannen van jongs af aan elkaars penissen bekijken, bewieroken en vergelijken, stoppen wij onze vagina achter slot en grendel.

LUNA (25): 'Op school werd de voortplanting uitgelegd aan de hand van een lekenfilmje. Verdere uitleg van de biologieleerkracht werd met ongemakkelijk gegiechel onthaald, waardoor hij er al snel het zwijgen toe deed. Daardoor was het me helemaal ongaan dat seksualiteit ook gepaard gaat met plezier.'

YVONNE (84): 'Ik wist niet wat me overkwam toen ik voor het eerst een bloedvlek ontdekte. Pas op dat moment lichtte mijn moeder me in, waarna we er nooit meer over zouden praten. Er werd me wel meermaals op het hart gedrukt dat ik uit de buurt van de jongens moest blijven.'

NAĪMA (21): 'Mijn ouders gaan ervan uit dat ik niet seksueel actief ben en dus wordt er ook niet over gesproken thuis, het onderwerp is taboe.'

ANNE-SOPHIE (45): 'Volgens mijn geloof mag je niet seksueel actief zijn voordat je getrouwd bent. In de westerse cultuur lijkt het dan weer taboe te zijn om te wachten met seks tot aan je huwelijk.'

CHARITÉ (27): 'Met mijn beste vriendinnen kan ik open en bloot over seks praten. Zeker wanneer we uit drinken gaan, lijken we wel de hedendaagse vertolking van *Sex and the City*. Toch voel ik me ongemakkelijk en een likkeltje preuts wanneer andere mensen dit onderwerp aanslaan, dan merk ik toch wel dat het nog een bepaalde begrenzing kent.'

BIRGIT (54): 'Wat mij opvalt is dat er gemakkelijk over positieve seksuele ervaringen gesproken wordt, maar dat negatieve ervaringen taboe blijven. Wie niet geniet van seks, een SOA heeft, met infecties kampt of vaginisme heeft, zal dat niet snel aan de grote klok hangen.'



WIST JE DAT...

verscheidene seksueel getinte passages uit het wereldberoemde dagboek van Anne Frank pas eind twintigste eeuw, na de dood van haar vader, gepubliceerd mochten worden? Aantekeningen zoals 'dat gaatje kan je niet met je wijsvinger in' werden aanvankelijk als te aanstootgevend beschouwd.



MOEDERS EN DOCHTERS

Met mijn dochters Merel en Celeste heb ik altijd open en bloot over de vagina gepraat. Toegegeven, ook ik vond dat niet evident. Zoals de meeste moeders voelde ik me in eerste instantie geremd. Maar telkens wist ik mezelf voor te houden dat het goed en zelfs belangrijk was, om hier met mijn twee kinderen over te praten. En ze mochten ernaar kijken, als ze dat wilden. Het enige wat ze als jong meisje moesten leren, was om zoiets niet in het openbaar te doen.

NAAKTE CIJFERS

**‘Het geslacht van een man,
dat is een lid; het geslacht
van een vrouw is een orgaan.’**

GÉRARD ZWANG



In augustus 2017 voerde ik in samenwerking met het weekblad *Nina* een onderzoek uit naar de hedendaagse perceptie van de vagina. In totaal namen ruim 20.000 Vlamingen deel, goed voor zo'n 14.000 vrouwen en 6.000 mannen. Daaruit bleek dat er toch nog steeds een taboe heerst rond de vagina.

- Eén op de vier vrouwen voelt zich ongemakkelijk als ze het woord 'vagina' uitspreekt.
- Eén op de zeven vrouwen zou nooit met iemand anders dan haar dokter over de vagina praten.

GOED NIEUWS

Gelukkig kan het merendeel (vier op de vijf) er wel met haar vriendinnen over praten.

CONCLUSIE

Het wordt hoog tijd dat we van 'de vagina' een algemeen bespreekbaar gespreksonderwerp maken!

LET'S TALK ABOUT... VAGINA'S



CHRISTIN

Geen wonder dat praten over je intiemste plekje zo moeilijk is als je alleen beschikt over woorden als ‘vagina’, ‘schaamlippen’ of ‘schede’. Terwijl mannen hun penis elke dag in de hand nemen en er geweldige troetelnaampjes als ‘17 cm naar de hemel’ of ‘liefdesknuppel’ voor bedenken, moeten vrouwen zich behelpen met koude, medische termen. Hoog tijd om onze woordenschat te ontdoen van schaamte en liefdeloosheid en een **warme, krachtige** en **sexy** naam voor onze vagina te zoeken!

Ik vind het vreselijk dat ik mijn dochters moet vertellen over ‘schaam-lippen’, ‘schaam-heuvel’ en ‘schaam-haar’. Terwijl het toch onzinnig is dat ze zich daarover moeten schamen. Ik wil juist dat ze er trots op zijn en er liefdevol over praten. Waarom praten we niet over onze trotslippen? Zelf vind ik ‘yoni’ (Sanskriet voor vagina) veel mooier dan ‘vagina’. Het is een krachtige, liefdevolle benaming die bovendien respect afdwingt. Maar dan reageren moeders die hun dochter zo genoemd hebben boos... ‘Kut’ is voor mij geen alternatief! Zeker in Vlaanderen klinkt het ongemeen hard en vulgair. Bovendien is het een vloek- en scheldwoord. Kutwijf, kutschool... helemaal kut!

WIST JE DAT...

‘poesje’ in ontelbare landen een eeuwenoude koosnaam voor de vagina is? Katten worden immers vaak geassocieerd met vrouwelijke seksualiteit. Vierduizend jaar geleden werd het tonen van de vagina gerelateerd aan Bastet, de Egyptische katachtige godin van het plezier. In een recent onderzoek van het weekblad Nina stond de koosnaam ‘poes’ trouwens met stip op één, bij vrouwen én mannen.

VAN AMUSE-BOUCHE TOT ZÉZETTE

In 2010 lanceerde Mooncup, een milieuvriendelijk alternatief voor maandverband of tampons in Groot-Brittannië, een campagne waarbij vrouwen opgeroepen werden om een **koosnaampje** te bedenken voor hun geslachtsorgaan. Er kwamen maar liefst 14.000 (!) verschillende inzendingen binnen. De controversiële en ludieke campagne wilde vrouwen stimuleren om na te denken én te praten over hun vagina. Je kan de leukste suggesties – en onze aanvullingen uit de Nina-enquête – hier vinden.

<i>Amuse-bouche</i>	Klapdeurtjes	<i>Notorious V.A.G.</i>
Appelsientje	Krullebol	Nuva
Artisjok	Kut (= komt u terug?)	Panamakanaal
Calice	<i>Lady Vava</i>	<i>Pearl</i>
<i>Cherry Cupcake</i>	Liefdesnestje	Perla
<i>Cookie Monster</i>	Liefdesoventje	Punani
Die van ons	Liefdesschotje	<i>Quality Street</i>
Dionia	Lolly	Rozentuin
<i>Drive-in</i>	Lotus	<i>Signed: 'Tarzan has been there'</i>
Durexia	Lotusbloem	Smultopje
<i>Entertainment District</i>	<i>Love Shack</i>	<i>Stairway To Heaven</i>
<i>Fanny</i>	Luna	<i>Supersonic Rocket Socket</i>
Farfalina	Marie Louise	Sweety
Flamoesje	<i>Mini cozy</i>	Tovergleufje
Gavilea	Minou	<i>Tunnel of Love</i>
Goedelahiti (ze leerde haar volk goedelen)	<i>My Hidden Secret</i>	Tussendoortje
Hete magneet	<i>Weapon</i>	Vaj Majal
Honingpot	<i>My Lord</i>	Vergeet-Me-Nietje
Hotspot	<i>My Place To Be</i>	Yoni
Inimini	<i>My Precious</i>	Zézette
Juweeltje	<i>My Own Private Gateway to Heaven</i>	...
Kelk	NOTSH (Niets Om Te	
Koninginnenhapje	Schamen Heuveltje)	

In 2012 kreeg Lisa Brown, Congresafgevaardigde van de Amerikaanse staat Michigan, een spreekverbod toen ze tijdens haar pleidooi tegen de beknopping van de abortusrechten het woord 'vagina' in de mond nam. 'Als ik het woord vagina niet mag zeggen, waarom vaardigen we dan wetten uit over vagina's?' vroeg ze zich af.

KIES EEN KOOSNAAM

- » Bedenk zelf een passende naam voor je vagina en gebruik hem een week lang, zowel voor jezelf als in bed met je partner. Wedden dat je het nooit meer over je 'kut' zult hebben?
- » Elk huisgezin heeft nood aan zijn eigen vertrouwde naam voor de vagina. Zonder kan je immers nooit open over seks en seksuele gezondheid spreken. Hebben jullie die nog niet? Laat elk gezinslid drie voorstellen op een papiertje schrijven en gooi ze in een grabbelton (je mag gerust spieken op de pagina hiernaast voor inspiratie). Trek dan om de beurt een papiertje en lees dat voor. Vind een favoriet waar iedereen zich in kan vinden én je hebt weer lekker speels over seks gesproken.



SNELLE VAGINAQUIZ

VRAAG 1

Toen je een klein meisje was, werd je verteld dat je vagina aanraken...

1. vies was.
2. iets was voor als je groot of getrouwd was.
3. prettig was.

VRAAG 2

Als je iets in je vagina inbrengt, dan...

1. is dat een fijn gevoel.
2. voel je je onwennig.
3. span je al je spieren of verkramp je.

VRAAG 3

Als je rechtop staat, dan vormt je vagina...

1. een verticale 'buis' in je lichaam, kortom: ze wijst naar beneden.
2. een horizontale 'buis' in je lichaam, kortom: ze ligt.

VRAAG 4

Vaginale sprays, zepen en vochtige doekjes zijn essentieel om geurtjes te voorkomen of weg te werken, en zijn dus belangrijk voor de algemene hygiëne van je vagina.

1. goed
2. fout

VRAAG 5

Een gezonde vagina ruikt...

1. een beetje zurig.
2. naar bloemen.
3. naar zachte vanille.

Test je kennis
en ontdek
hoe makkelijk of
onwennig jij met je
vagina omgaat.



VRAAG 6

Een tampon of vaginale ring voel je niet zitten als hij goed is ingebracht.

1. goed
2. fout

VRAAG 7

Je vagina staat rechtstreeks in verbinding met je ingewanden. Een tampon kan je er dus voorgoed in kwijtraken.

1. goed
2. fout

VRAAG 8

Als ik met mijn partner vrij, dan...

1. vind ik het fijn dat mijn vagina door mijn partner gezien wordt.
2. doe ik liever het licht uit als zijn hoofd in de buurt van mijn vagina komt.
3. ziet hij zelden of nooit mijn vagina.

VRAAG 9

De hoeveelheid vaginaal vocht, witverlies genoemd, varieert niet alleen van vrouw tot vrouw, maar ook van moment tot moment.

1. goed
2. fout

VRAAG 10

Het maagdenvlies is een flinterdun vlies voor de vaginale opening bij een meisje dat nooit seks had. Bij de eerste penetratie scheurt het open en verliest zij bloed.

1. fout
2. goed

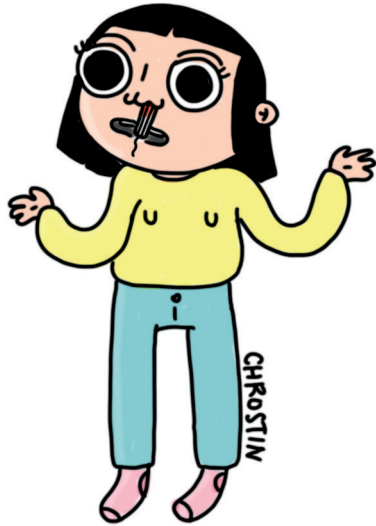
Wil je weten of je een echte vaginakenner bent of nog een hoop onjuiste ideeën meesleept? Lees snel verder en ga op ontdekkingsreis in 'het verrassende rijk van de vagina'!





WERK
AAN DE
WINKEL
DER
ONWETENDHEID

SERIEUS, IK WEET NIET
WAT IK FOUT DOE.



VAGE KENNIS

Goede kennis over je vagina begint bij de (seksuele) opvoeding, en daar loopt het jammer genoeg ook vaak fout. Volgens onderzoek van Rutgers Kenniscentrum Seksualiteit in samenwerking met het NOS Jeugdjournaal (2016) krijgen kinderen te weinig seksuele voorlichting. Ouders gaan seksuele thema's nog te vaak uit de weg, of brengen het te laat ter sprake omdat ze het moeilijk vinden om hun kinderen als seksueel actieve wezens te zien. Daarom moedigt Rutgers aan dat scholen meer helpen met de voorlichting.

DE VERDWENEN TAMPON

Toen ik nog als seksuologe voor de Rutgersstichting in Nederland werkte, kwamen hippe, jonge meiden om hulp vragen omdat ze een tampon 'kwijt' waren. Ze begrepen niet dat dit anatomisch gezien gewoonweg niet kan. Eén op de drie vrouwen is ervan overtuigd dat een tampon ergens in haar vagina kwijt kan geraken. Die reist dan voor de rest van hun leven door hun lichaam ofzo...?

HEB IK KANKER?

Als seksuologe kreeg ik vrouwen over de vloer die in paniek om een consultatie hadden gevraagd. Nadat ze voor het eerst wat grondiger in hun vagina hadden gevoeld, kwamen ze een knobbel tegen. Dat was hun baarmoederhals. Ze dachten dat ze een heus kankergezwell hadden gevonden!

OH, LIGT DAT DAAR!

Als seksuologe vroeg ik jonge vrouwen vaak om het boeiende gebied tussen hun benen eens in kaart te brengen. De meesten wisten niet eens waar hun clitoris lag!

KIJKFEITEN!

Veel vrouwen tonen hun vagina liever niet. Eén op de drie beweert dat enkel haar dokter ernaar mag kijken. Eén op de tien weet zelfs niet hoe haar eigen vagina eruitziet!

Die verwaarlozing hangt samen met hun perceptie van de vagina. Twee op de vijf vindt de natuurlijke geur van de vagina onprettig. En meer dan de helft van de vrouwelijke deelnemers vindt de vagina een lelijk lichaamsdeel – één op de vijf zou plastische chirurgie overwegen om haar vagina te verfraaien. Bron: Nina

VAGINA VS VULVA

Eigenlijk is de vagina het interne kanaal en is de correcte term voor je uitwendige geslachtsorgaan vulva. Wij gebruiken beide door elkaar, zoals veelal gebruikelijk in de populaire literatuur. Je kan hierover debatteren: je vulva geeft je meer seksueel plezier dus die verdient haar eigen naam, maar vulva klinkt eng en te medisch. Het woord 'vagina' is net krachtig en vrouwvriendelijk. Voor ons 'vagina' dus. Sorry.




**Zeg nooit 'clitoooris'
maar 'clitoris'!
Dat is immers de juiste
uitspraak!**

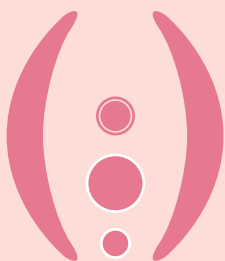
VALLENDE RINGEN!

Een hoogopgeleide vriendin vroeg me onlangs of een vaginale anti-conceptivering 'er niet kon uitvallen'. En dat terwijl je vagina horizontaal ligt! De straat ligt dus bezaaid met tampons?

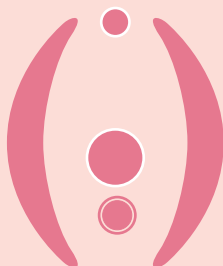
WELKE VAN DE 3?

WELKE VAN DEZE SCHEPSEN STEM
OVEREEN MET JE VAGINA?

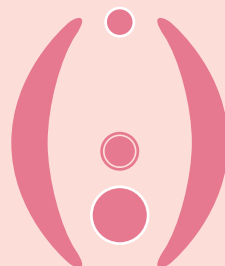
-  PLASGAATJE
-  CLITORIS
-  VAGINAHOLTE



1



2



3

1 | Fout! De clitoris zit bovenaan je vagina.

2 | Fout! Plasgaatje en vaginaholte zijn van plaats verwisseld.

3 | Proficiet! Deze vagina is de juiste!



ONTDEK
JE
INTIEMSTE
PLEKJE