

Viva **la**
Vulva

Reis pro gram ma

1. Trackers	14
2. Seksuele playlist	24
3. Wie ben ik?	26
4. Seksuwatte?	32
5. Mijn seksuele en genderidentiteit	48
6. Zelfliefde	86
7. Mijn lichaam	106
8. Hormonen	144
9. Erogene zones	162
10. Seksuele responscyclus	170
11. Fantasieën en erotica	198
12. Soloseks	226
13. Speeltjes	242
14. De minder positieve aspecten van seksualiteit	252
Recap	274
Contactgegevens	280
Doorverwijsmogelijkheden en nuttige literatuur	281
Dankwoord	283
Begrippenlijst	284

Seksu watte ??

*'Let's talk
about sex, baby'*

Aan het begin van elk hoofdstuk stellen we je dezelfde drie vragen. Het is de bedoeling dat je telkens even stilstaat bij wat de titel van het hoofdstuk al op het eerste gezicht met je doet. Op het einde van elk hoofdstuk komen deze vragen terug en kan je ze evalueren.

Noem één verwachting die je hebt over dit hoofdstuk?

Noem één iets waar je tegenop kijkt in dit hoofdstuk?

Noem één iets wat je hoopt bij te leren in dit hoofdstuk?

Schrijf rond het woord 'seksualiteit' minstens **twintig woorden** die bij je opkomen.

SEKSUALITEIT

Omcirkel de woorden die een positieve betekenis hebben voor jou met je favoriete kleur en de woorden die een negatieve betekenis hebben met je minst geliefde kleur. Hetzelfde woord kan zowel positief als negatief ervaren worden.

Welke drie woorden hebben voor jou **de meeste waarde**? Waarom?

.....
.....
.....
.....
.....

Welke drie woorden hebben voor jou **de minste waarde**? Waarom?

.....
.....
.....
.....
.....

Als je kijkt naar jouw beleving rond seksualiteit, wat merk je dan op na het geven van een positieve of negatieve aanduiding van de woorden? Kan je een **conclusie** trekken?

.....
.....
.....
.....
.....

Is er voor jou een **verschil** tussen seksualiteit en intimiteit? Waarom wel/niet?

.....
.....
.....
.....

Taal

Doorheen dit boek gebruiken we de correcte termen om bepaalde dingen te benoemen. We weten uit ervaring dat helaas niet iedereen deze termen heeft meegekregen in hun seksuele educatie of voorlichting. Misschien, we noemen geen namen **kuch, Maxime**, heeft iemand van ons wel tot bijna volwassen leeftijd de clitoris het plasgaatje genoemd. We blamen de maatschappelijke kijk op seks(ualiteit) en het bare minimum aan informatie dat we tijdens onze schoolcarrière kregen en eigenlijk nog steeds krijgen.

Correct taalgebruik over alles wat met seks te maken heeft, of dat nu de benaming van lichaamsdelen is of seksuele handelingen betreft, is een eerste stap om misvattingen, taboes en schaamte de wereld uit te helpen. Misschien een lange zin om op een protestbord te plaatsen, maar we mogen de invloed van taalgebruik en educatie echt niet onderschatten. Neem nu bijvoorbeeld de woorden 'schaamlippen', 'schaambeem' of 'schaamhaar'. De Nederlandse en Duitse taal zijn uniek met dit soort stigmatiserend woordgebruik. Er komt ook genderongelijkheid uit, want we zeggen toch ook niet 'schaambal'? Waarom worden deze termen ons aangeleerd, alsof we ons voor ons lichaam moeten schamen? Hebben we deze termen gewoon overgenomen zonder er verder bij na te denken? Gelukkig hebben wij er wél even over nagedacht; waar heldere momenten al niet goed voor kunnen zijn. Laten we het woord 'schaam' dus al volledig bannen uit ons vocabulaire wanneer we het hebben over (delen van) ons eigen lichaam. Laten we naar eventuele volgende generaties, maar ook onze toekomstige seksuele zelf, deze trend niet voortzetten en er een definitieve streep over trekken. Dat mag je letterlijk nemen. **Doorstreep alle woorden in deze tekst waar 'schaam' in staat.**

Gebruik samen met ons de woorden 'vulvalippen' en 'vulvahaar' of 'intiem haar'. Het zijn subtiele aanpassingen met grote effecten! Het zijn bovendien stuk voor stuk unieke en prachtige lichaamsdelen, dus waarom zouden we ze bestempelen als iets om ons voor te schamen?

Vertel deze (nieuwe) informatie tegen minstens één iemand en **spread the word**.
Hoe reageerde deze persoon?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Vooral **gezondheidsprofessionals** zouden zich bewust moeten zijn van dit soort taalgebruik. Als je naar de huisarts, gynaecoloog... gaat en zelfs zij praten over 'schaamlippen', dan zitten we niet gewoon met foutief taalgebruik, maar met een maatschappelijk probleem. Naast deze professionals zijn de **eigen opvoedkundige figuren** ook uiterst belangrijk. Zij zijn degenen van wie we onze taal aangereikt krijgen en zijn dus de primaire bron van foutieve informatie. Veel mensen kennen zelf een schaamte en een taboe rondom correct seksueel taalgebruik – niet verwonderlijk, want het wordt ons aangeleerd om onze seksuele zelf niet te prominent aanwezig te laten zijn – en ze zullen dingen dan ook vaak verbloemen. Neem nu bijvoorbeeld de vrouwelijke genitaliën. Veel mensen gebruiken het woord 'muisje' of 'poesje' wanneer ze de vulva bedoelen. Heel dit gegeven komt vanuit een zekere bescherming, want we willen kinderen behoeden voor dingen waarvan we denken dat ze voor volwassenen bestemd zijn. Niets is minder waar, want de seksuele ontwikkeling begint al op zeer jonge leeftijd, alleen in een andere vorm dan bij volwassenen. We zijn allemaal curieus geweest naar de verschillen en gelijkenissen tussen mannen en vrouwen en die nieuwsgierigheid is juist heel normaal. Het zijn vaak volwassenen die uit eigen kennis – en helaas ook vaak het gebrek daaraan – een seksuele connotatie aan dat normale kindergedrag geven. Is het dan beter om helemaal geen grenzen te stellen aan wat we kinderen laten ontdekken? Nee, een veilige omkadering en juiste informatie geven is het beste wat je kan doen. Een bijdrage leveren aan correct taalgebruik levert op zijn beurt ook een bijdrage aan het correct kunnen aangeven van de grenzen. Wil jij je vulva 'the magic hole' noemen? Geweldig! De reden achter een bijnaam mag alleen niet voortkomen uit onwetendheid of schaamte.

Heb je andere plaatsen van het lichaam waarvan je de anatomisch-correcte benaming (bewust) **verbloemt**? Welke zijn dit en waarom doe je het?

.....

.....

.....


.....

.....

Als je ooit een brazilian wax hebt laten uitvoeren, herken je dit misschien. De pijn – en wauw, die is er – terzijde, is het een situatie waar je met je benen open ligt bij iemand die je net hebt ontmoet en dat is altijd een beetje **ongemakkelijk**. Ergens komt er toch nog een beetje verlegenheid bij kijken. Een paar keer vallen de woorden die beginnen met ‘schaam’ en een enkele keer hoor je ook het woord ‘vagina’ wanneer het over de vulva gaat. (Heu, is er een verschil? JA! De vulva is alles wat uitwendig zichtbaar is en de vagina is de verbinding tussen de buitenkant en de baarmoeder). Misschien komt het door de kwetsbare houding, maar wanneer je daar op die stoel ligt, komt dat woord ‘schaam’ harder binnen. De schoonheids-specialiste in kwestie bedoelt er natuurlijk niets verkeerd mee. Toch blijven zulke situaties je bij.

Het zal veel oefening en kunst vragen om deze woorden eruit te krijgen, maar ook jij kan je bijdrage leveren! Laten we dus met z’n allen een **positieve woordenschat** gebruiken om mee bij te dragen aan een seks-positieve wereld.

Welk taboe verdient volgens jou meer aandacht?



.....

.....

.....

.....

.....

Vertel: hoe bewust ben jij bezig met je woordenschat? Geef jezelf een score op tien.

/10

Welke woorden ken je voor de **vrouwelijke genitaliën**? Noem minstens tien benamingen. Kom je zelf niet op tien verschillende namen, raadpleeg dan het internet.

Omcirkel vervolgens de woorden die je zelf gebruikt.

Doorstreep de termen die je zelf nooit hebt gebruikt.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Daag jezelf nu uit om de komende week drie keer een van de doorgestreepte woorden van hierboven in een gesprek te gebruiken. Zo word je zelf meer vertrouwd met deze woorden. Wat was de reactie van je omgeving?

.....

.....

.....

.....

Wat is je favoriete woord voor je:

Vulva (buitenkant)?

Vagina (binnenkant)?

Borsten?

Om je seksuele talenknoebel helemaal te laten ontwikkelen mag je **elk favoriet woord** luidop zeggen, met de emotionele ladingen in de lijst hieronder. Haal je toneelkunsten boven en leef je helemaal in.

- ✓ Normaal
- ✓ Vreugdevol
- ✓ Verdrietig
- ✓ Angstig
- ✓ Woest
- ✓ Verbaasd
- ✓ Vol afschuw

Meer weten over het verschil tussen de vagina en de vulva? Even geduld: verderop in het boek komen we erop terug!

Plaats het favoriete woord dat je hierboven al invulde voor 'vulva', 'vagina' en 'borsten' op de eerste puntjes en **vul de zin aan met een positieve waarheid**.

Bijvoorbeeld: Mijn vulva is lekker harig.

Je favoriete woord voor je vulva

- Mijn is
- Mijn is
- Mijn is
- Mijn is
- Mijn is

Je favoriete woord voor je vagina

- Mijn is
- Mijn is
- Mijn is
- Mijn is
- Mijn is

Je favoriete woord voor je borsten

- Mijn zijn
- Mijn zijn
- Mijn zijn
- Mijn zijn
- Mijn zijn

Doe **lippenstift** op je lippen en laat kusjes achter over heel de bovenstaande pagina. Op deze manier laat je je adoratie zien voor de dingen die je schrijft.

Mythes en stellingen

Welke mythes en bekende uitspraken rondom seksualiteit ken jij uit je eigen omgeving? Denk aan: seksualiteit in het algemeen, seks(ualiteit) met of bij jezelf, (verschillen tussen) mannen, vrouwen en verschillende leeftijden, seksualiteit in relaties, seksualiteit en/in/bij andere culturen...?

Waar denk je dat die mythes en uitspraken vandaan komen?

Wat is de gekste / leukste / meest verbazende opvatting rond het thema seks(ualiteit) die je al gehoord hebt?

Welke mythes, taboes en ideeën ken je over seksualiteit en vrouw zijn?

In de tabel hieronder hebben we een aantal stellingen over seksualiteit en vrouw-zijn verzameld. In welke mate sta jij achter die stellingen? **Scoor ze van 0 = helemaal niet tot 10 = helemaal akkoord.**

STELLING

SCORE 0-10

- | | | |
|----|--|-------|
| 1 | Hoe meer er over seksualiteit wordt gesproken tijdens je kindertijd, hoe losbandiger je later wordt. | |
| 2 | Met je identiteit (seksueel, gender, oriëntatie) word je geboren en je kan haar niet veranderen. | |
| 3 | Zelfkennis is de start van positieve partner-seks. | |
| 4 | Intiem haar hoort niet thuis op een vrouwenlichaam. | |
| 5 | De menstruatie is iets vies en er hoort niet over gepraat te worden. | |
| 6 | De gevoeligste plaatsen op je lichaam zijn je intieme delen. | |
| 7 | Een vrouw masturbeert (bijna) nooit. | |
| 8 | Zonder seks(ueel gedrag) ben je minder gelukkig. | |
| 9 | Als je een relatie hebt masturbeer je niet meer. | |
| 10 | Je hoort een orgasme te ervaren door een ander persoon en niet door een seksspeeltje. | |
| 11 | Seks doet bij de meeste vrouwen nu eenmaal een beetje pijn. | |
| 12 | Oud is out, op het vlak van seksualiteit. | |
| 13 | Seksualiteit wordt weinig bevraagd bij mensen met een beperking of ziekte, maar het speelt ook gewoon veel minder bij hen. | |

Wat meer informatie over de stellingen:

1. **Dit is niet waar!** Hoe opener en eerlijker er met kinderen en jongeren gecommuniceerd wordt rond seksuele onderwerpen, hoe beter jongeren informatie kunnen ordenen en hoe beter ze ook de gevaren kunnen inschatten, hun eigen grenzen kunnen aangeven, et cetera.
2. **Dit is voor interpretatie vatbaar.** Er zijn diverse invloeden op de identiteit van een persoon. Vaak is dit een interactie tussen genen en omgeving, en geen of-of-verhaal. Sommige mensen worden inderdaad geboren met hun identiteit en behouden deze (al dan niet vrijwillig) levenslang, anderen kunnen doorheen hun leven vragen beginnen stellen rond de identiteit waarmee ze geboren werden en deze veranderen.
3. **Dit kunnen we alleen maar beamen, stimuleren en motiveren.** Zelfkennis is de sleutel tot de start van positieve partner-seks. Hoe beter je jezelf en je eigen lichaam kent, hoe beter je je eigen grenzen en wensen kan aangeven aan een eventuele (seks)partner.
4. **Dit is niet waar!** Er groeit niet voor niets van nature intiem haar. Iedere persoon met intiem haar heeft 100 procent zelf het recht om te beslissen wat hiermee gedaan wordt.
5. **Niet waar!** De menstruatie is iets heel natuurlijk. Maar dit neemt niet weg dat je jezelf dan misschien minder proper kunt vinden. Je kiest zelf waarover je praat en waarover niet.
6. Voor veel mensen zijn de intieme delen enkele van de **gevoeligste plaatsen** van hun lichaam, maar dit is lang niet voor iedereen zo. Denk maar aan de nek, die veel mensen als een opwindende zone ervaren, maar die niet per se tot de intieme delen behoort.
7. Dit is misschien wel **de grootste mythe** die ertussen staat, want dames, wij masturberen wel degelijk en we mogen ervan houden ook!
8. Bij de ene persoon heeft seksualiteit een grotere rol in het gelukkig zijn dan bij de andere. Onderzoek wijst uit dat mensen die minder seksueel gedrag stellen **niet ongelukkiger** zijn. Dit geldt wel enkel op voorwaarde dat ze ook daadwerkelijk tevreden zijn met de frequentie. Die mag bijvoorbeeld niet door omstandigheden beïnvloed worden.
9. **Deze stelling is opnieuw voor interpretatie vatbaar.** Sommige mensen masturberen niet in een relatie – en daar is niets mis mee! – terwijl andere mensen wel masturberen, en dat is ook helemaal oké. Gewoon lekker doen waar jij je comfortabel bij voelt.

10. **Weer een interpretatieve stelling!** Sommige mensen zullen hier ‘akkoord’ aanduiden, wat perfect oké is. Anderen zullen hier ‘niet akkoord’ mee zijn en dit is ook perfect oké! Speeltjes kunnen een leuke aanvulling zijn op seksueel spel, maar daarbij is het belangrijk dat de partner de speeltjes als een vriend ziet, en niet als een vijand.
11. **‘Neen!’ denken wij nu.** Seks hoort nooit pijn te doen, ook niet ‘een klein beetje’ of ‘maar heel eventjes in het begin’. Nooit!
12. **Seks(ualiteit) stopt niet als we ouder worden.** De (seksuele) ontwikkeling loopt gewoon door. Seksualiteit bij ouderen wordt in de maatschappij vaak als ‘lachwekkend’ of ‘vies’ gezien, maar er is niets lachwekkends, vies of raars aan mensen die een bepaalde leeftijd bereiken en seksueel nog steeds actief zijn. Wel kan het zo zijn dat seksualiteit op een andere (nieuwe) manier invulling krijgt door omstandigheden die veranderen wanneer men ouder wordt. Denk maar aan het minder produceren van vocht na de menopauze, erectieproblemen, het minder flexibel worden van het lichaam, et cetera. Dit vraagt gewoon een nieuwe aanpak, maar deze zaken hoeven allesbehalve een stop op de seksualiteit te betekenen. Uit onderzoek blijkt zelfs dat seksualiteit meer waarde krijgt bij oudere personen.
13. **Mensen met een beperking of ziekte zijn niet plots asexueel.** Bij sommigen zal seksualiteit inderdaad een kleinere rol spelen, bij anderen blijft seksualiteit een belangrijke component in het leven. Maar dit is ook zo bij mensen zonder beperking of ziekte. Beide kanten zijn mogelijk en beide kanten zijn normaal. Het is niet aan een ander om dat voor hen te beslissen. Als hulpverlener kan – en mag – je die kant van een patiënt niet uit het oog verliezen.

Werd je verwachting over dit hoofdstuk ingelost?

.....

.....

.....

.....

Keek je terecht op tegen bepaalde zaken?

.....

.....

.....

.....

Heb je bijgeleerd wat je hoopte bij te leren in dit hoofdstuk?

.....

.....

.....

.....