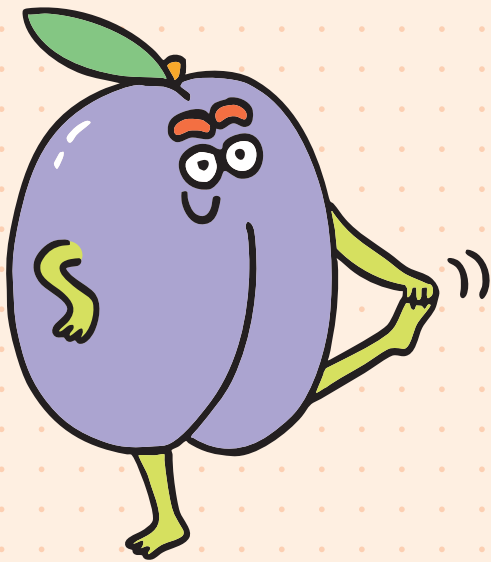






Nadine Beck

Rosa Schilling

Vulva!

KENNIS VOOR
ONDER DE GORDEL

Geïllustreerd door Sandra Bayer
Vertaald door Esther Ottens

Lannoo

Voor we beginnen...



Hoi lezer,

je hebt dit boek over de vulva in je hand, misschien heb je het cadeau gekregen of ergens tussen andere boeken zien staan. Hoe je er ook aan gekomen bent, we zijn blij dat je het hebt opengeslagen.

Heb je zelf een vulva? Heb je er bepaalde vragen over? Of wil je gewoon in het algemeen meer te weten komen over dit lichaamsdeel? Hier vind je een heleboel informatie.

Hartelijke groet,
Rosa & Nadine

Beste volwassene,

je hebt een boek in je handen dat je waarschijnlijk cadeau wilt geven. Een goed idee, vinden wij, want iedereen, groot of klein, hoort toegang te hebben tot passende informatie over het menselijk lichaam en alle functies en gevoelens die erbij horen. Maar misschien heb je wel vragen gekregen en wil je met dit boek je eigen kennis opfrissen.

De mentale en fysieke ontwikkeling van kinderen is heel individueel bepaald: sommigen hebben op hun negende al vragen over seksualiteit, anderen krijgen er pas op hun veertiende belangstelling voor – allemaal goed. Dit boek kan chronologisch worden gelezen, maar ook per hoofdstuk, net waar behoefte aan is. Het kan alleen, maar ook samen met anderen worden bekeken. Het belangrijkste is dat kinderen en jongeren niet blijven zitten met hun vragen, anders halen ze hun informatie mogelijk uit twijfelachtige bronnen.

Onze tip: als je een vraag krijgt, probeer dan niet tegelijk op alle andere (en misschien complexere) kwesties die ook met dit onderwerp te maken hebben in te gaan, maar geef antwoord op die ene concrete vraag.



Als je het antwoord zo snel niet weet, geen paniek. Je mag gewoon eerlijk zeggen: 'Dat moet ik even opzoeken.' We hebben dit boek geschreven om korte metten te maken met alle misinformatie en mythes rondom de vulva, en kinderen van jongs af aan op een positieve manier kennis te laten maken met het wonderbaarlijke en tegelijk heel gewone lichaamsdeel dat de vulva is.

Goed voorgelichte kinderen, die een seksuele vorming hebben gekregen die zowel bij de tijd waarin ze leven als bij hun leeftijd past, zijn beter in staat om zich op een verantwoorde en autonome manier tot zichzelf en andere mensen te verhouden. Kennis van het eigen lichaam, van de taal die daarbij hoort en bewustzijn van de eigen grenzen, de grenzen van anderen en hoe die te beschermen, zijn tegelijk belangrijke voorwaarden voor het voorkomen van geweldservaringen.

Hartelijke groet,
Rosa & Nadine



Inhoud

Hi! 14

Eén ding vooraf 17

En ook nog even dit 17



Met stomheid geslagen? Op zoek naar geschikte woorden 18

Scheiden van de schede 19

Praktische plooiën 20

Koosnaampjes – of geen woorden voor 20

Jouw lichaam – jouw woorden 22

Daar gaat ie! Hoe komt het dat je een vulva hebt? 24

Voilà, vulva: de geboorte van de genitaliën 26

En hoe pakt dat uit? In elk geval uniek 28

Gecompliceerd, gevarieerd 30

Een goed team vanaf dag één 31

Tijd voor de puberteit! Zo verander je 32

Achtbaan Puberteit: wanneer gaat het los? 34

Ehm – en waarom ruikt mijn lichaam opeens zo? 36

Een snufje zeewind 37



Genitaliën en gender 42



Auto's of glitter?	43
Typisch! Of niet?	45
Echt onrecht	45
Normen en normaal	47
Wat betekent cis?	48
Wat is trans?	48
En wat is een gender eigenlijk?	50
En wat ben jij?	51
Geslacht en lichaamsgevoel	52
Van alle kanten	52

Beter vroeg dan nooit: vertrouwd met je anatomie 54



Reis door de intieme zone	56
Welkom in de tovertent: de vagina	72

Schaamte en schoonheid 80



Als je maar mooi bent?	81
Borst(en) vooruit of niet?	82
Hallo vulva	83
Wie mooi wil zijn, moet pijn lijden?	84
Beschermd natuurgebied	85
Hé hallo, schaamte, jij bent het!	86
Een belangrijk onderscheid: schaamte van binnenuit of van buitenaf?	87
Leren? Ja, natuurlijk!	88
Weg met de schaamte van buitenaf!	88
Schaamte als beschermer	89
Schaamte als grenswacht	90
De schaamte afschudden	91
Bodyshaming	92
Mijn lichaam, mijn regels!	93
De bril, een visueel hulpmiddel	94



Als je haar maar goed zit: een vulva raakt begroeid 96

Thuiskeeper	97
Vies of lekker?	98
Het is maar haar	99
Haarhorror of hoerahaar?	102



Team urine: vulva + blaas + bekkenbodem 104

De blaas in business	105
Bekkenbodembuddy	107
Lastig plassen: de verlegen blaas	108
Plaspaleet	110
Even ruiken	111
Goed naar het toilet gaan	111



Team genot: vulva + clitoris 112

Aanraken en aangeraakt worden	113
Niet storen: hier wordt geëxperimenteerd	114
Kruip in je huid – het superzintuig	115
Al je zintuigen	118
Verlangen of geen verlangen	119
Lust vieren en loslaten	120
Superspannend: wat is seksuele opwinding?	121
Het orgasme: een stormachtig hoogtepunt	122
De clitoris: het orgaan met superkrachten voor lekkere gevoelens	123
Verwante zwellichamen: hetzelfde en toch verschillend	126
Allemaal zenuwen! Waarom de clitoris zo gevoelig is ..	128
Het G-zone-netwerk	130
Jij voelt het zo – en ik voel het anders	132

Ja – nee – misschien?

Consent en grenzen 134

In gesprek met je vulva	135
Next level: er met anderen over praten	135
Plannen en pauzes	137
Nee accepteren	138
Je eigen grenzen voelen en aangeven	139
Buikgevoel is ook gevoel	139
Ja, nee, jee – wat nu?	141
Het bijvoeglijk naamwoord – een onderschatte helper	141
Een dans langs grenzen	142
Opzettelijke grensschendingen	143

Een ovatie voor de menstruatie 144

Wat is het?	145
Waarom begint de menstruatie?	146
De vier jaargetijden van de menstruatiecyclus	147
Hoeveel menstruatiebloed komt er in totaal ongeveer uit?	150
Wat zit er precies in menstruatiebloed?	151
En wat doen we met al dat bloed?	151
Hè bah, TSS!	154
Wanneer is veel te veel?	155
Van roze tot roestbruin: waarom heeft mijn bloed deze kleur?	156
Hapjes tegen slapte	157
Au! Alles is stom. Super! Chocola... Wat moet ik, wat wil ik?	158
Seks en sport: de zes bekendste menstruatiemythes	159
En door met die dozen? Endometriose, slijmvlies aan de wandel	162
Slijmvlies op doodlopende wegen	163
Hoe kom ik erachter of ik endometriose heb?	164
O nee, ik heb endometriose. En nu?	166





Team voortplanting:

vulva + vagina + baarmoeder 168

Het knusse toverpaleis: de baarmoeder	169
Het duo van de opslag: de eierstokken	170
Achtbaan voor eicellen: de eileiders	172
Zwanger worden door seks	
met een vagina en een penis	172
Zwanger worden zonder seks	173
Weloverwogen beslissingen	174
Seks met een vagina en een penis,	
zonder zwanger te worden	175
Nog iets over de bevalling	176



Goede tijden, slechte tijden:

gezond zijn, ziek zijn... en dat laatste

(zoveel mogelijk) voorkomen 178

Know your normal	179
Vulva mapping – breng je intieme zone in kaart!	180
Wees wijs met je genitaliën: naar de gynaecoloog	183
Wat gebeurt er bij de gynaecoloog?	183
Checken en chillen	184
Regenjassen en eendenbekken	184
(Niet) Alles kits achter de rits	186
Bacillen-beef: de blaasontsteking	186
Pas op, schimmel!	187
Puur zuur? De pH-waarde	188
Diagnose vaginose	190
En verder?	190
O nee, het is HPV	191
Ongemak van onderen: vaginisme	192

**In de schijnwerpers:
het leven van de vulva** 194



Een ster in aanpassen	195
Tijd voor de pauze	196
Shake it off	197

Yes, gelukt! Van harte gefeliciteerd!.....198



Adressen	200
Biografieën en bedankjes	204

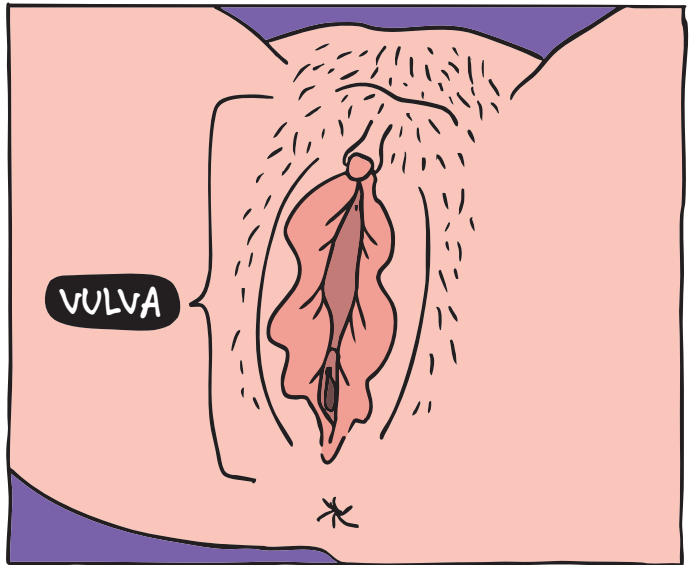
**Daar gaat ie!
Hoe komt het
dat je een
vulva hebt?**



Je kunt dit deel van je lichaam nu vol trots benoemen
en zeggen: Ik heb een vulva!

Waar vulva's, vagina's en aangrenzende lichaamsdelen
precies uit bestaan en wat er verder nog aan
te ontdekken valt, lees je onder het kopje
'Reis door de intieme zone'. ➔ blz. 56

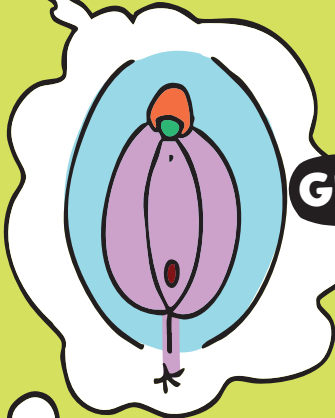
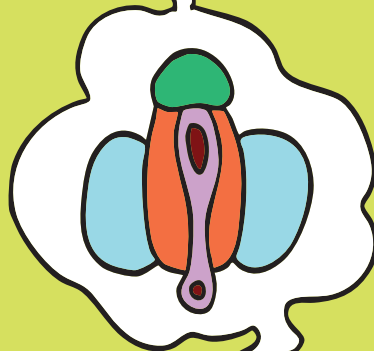
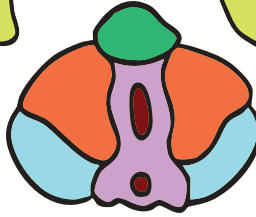
En hoe komt het dat je uitgerekend een vulva hebt
gekregen? Dat lees je in dit hoofdstuk.



Voilà, vulva: de geboorte van de genitaliën

Lang voordat jij als baby het licht zag, hadden je geslachtsdelen zich al gevormd. De geslachtsdelen, ook wel genitaliën genoemd, zijn de delen van je lichaam die tussen je benen zitten. Alle baby's hebben als piepklein embryo al een soort oergeslachtsdeel dat het genitale uitsteeksel heet. In de eerste zeven (van de in totaal rond de veertig) weken van de zwangerschap is dit deeltje bij iedereen hetzelfde, en daarna groeit het op verschillende manieren verder en ontstaat er meestal óf een vulva óf een penis. Die zien er dan verschillend uit, maar ze zijn dus van dezelfde materialen gemaakt. Terwijl het embryo groter wordt en uitgroeit tot een baby, krijgen ze alleen een wat andere vorm. We noemen penis en vulva dan ook 'homologe organen'. 'Homoloog' betekent dat twee dingen op elkaar lijken omdat ze dezelfde oorsprong hebben.

EMBRYO



GEBOORTE



CIAO!

¡HOLA!

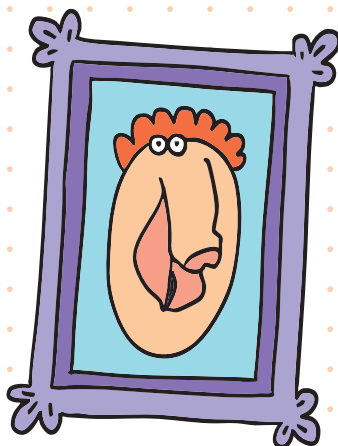
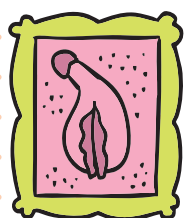
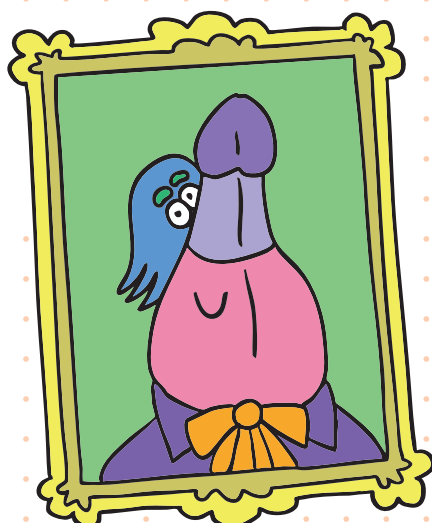
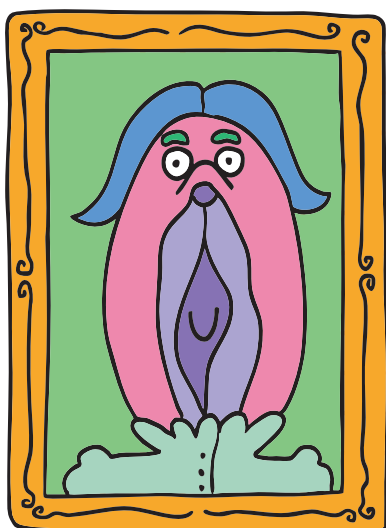
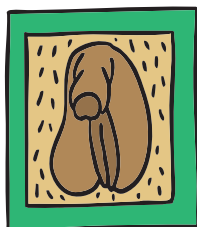
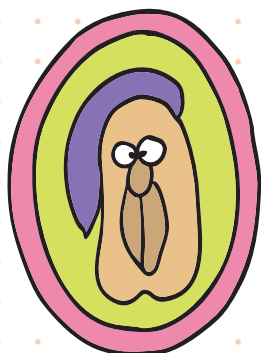


En hoe pakt dat uit?

In elk geval uniek

De buitenste vulvalippen zijn van hetzelfde materiaal als de balzak. De huid van de binnenste vulvalippen lijkt op de huid van de schacht van de penis. In het geval van de penis ontstaat er een langwerpige orgaan, bij de vulva iets waaivormigs. Ook de inwendige genitaliën, de teelballen en de eierstokken (ook 'geslachtsklieren' genoemd), komen voort uit hetzelfde weefsel. Hoe de genitaliën zich bij de baby, maar ook later in het leven, ontwikkelen, is voor ieder mens uniek. Net zoals de precieze vorm van je oren of je neus uniek is.

Bij sommige mensen valt het uitwendige geslachtsdeel niet duidelijk in het vakje 'vulva' of 'penis' en is het een variatie die we 'intersekse' noemen, wat letterlijk 'tussengeslacht' betekent. Interseksebaby's worden bijvoorbeeld geboren met genitaliën die een combinatie zijn van vulva en penis, zoals een penis plus een vagina-ingang. In werkelijkheid zijn er dus niet maar twee geslachtsvormen, maar bestaat er een heel spectrum van verschillende kenmerken.



Gecompliceerd, gevarieerd

Waarom sommige kinderen er zus en andere er zo uitzien, is een vraag die niet te beantwoorden is. Wat we wél weten, is dat de ontwikkeling van de embryonale genitaliën een gecompliceerde zaak is. Waarom jouw lichaam voor bepaalde geslachtsdelen gekozen heeft, heeft onder andere te maken met hormonen. Een hormoon is een transmitterstof, een soort boodschapper die in je lichaam informatie van A naar B brengt. Hormonen hebben invloed op de richting waarin het oergeslacht zich ontwikkelt: tot een vulva of dus juist niet. Daarnaast spelen ook je genen een rol; dat is de blauwdruk die je van je ouders meekreeg toen eikel en zaadcel samensmolten om uit te groeien tot een baby. Als in een grote kookpot worden alle ingrediënten door elkaar gehusseld, en zo ontsta jij uit een mix van de talloze eigenschappen die je van je beide ouders erft.

Hoezeer de penis en de clitoris op elkaar lijken, zie je ook onder 'Verwante zwellichamen: hetzelfde en toch verschillend'.

→ blz. 126



Een goed team vanaf dag één

Zodra je als baby met je babyvulva ter wereld bent gekomen maken jullie samen de leukste dingen mee: de ene keer bezorgt ze je in haar naakte niksie een lekker kriebelig gevoel, de andere keer winnen jullie samen een wedstrijdje ‘ver-plassen-tijdens-het-luier-verschonen’. In de jaren die volgen groeien je genitaliën rustig met je mee. Pas in de puberteit begint er duidelijk iets te veranderen. De puberteit is de fase waarin het lichaam echt een sprintje trekt richting volwassenheid: er gebeurt van alles met je hele lijf, vanbinnen en vanbuiten en van boven tot onder.

Het is ook de fase van een heleboel eerste keren: misschien krijg je voor het eerst een prikkelend gevoel in vulva, hoofd en buik, word je voor het eerst ongesteld en zwiept je stemming heen en weer tussen hemel en hel, vraag je je af wie je eigenlijk bent, op wie je valt en wat dit allemaal te maken heeft met kinderen krijgen.

Op de volgende bladzijden gaan we hier uitgebreider op in.

Heb je herinneringen aan leuke dingen die je met je vulva hebt meegemaakt ?

Weet je nog hoe het was om als klein kind spelenderwijs je vulva te ontdekken ?

Als je wilt, kun je ook eens aan een van je ouders vragen of zij zich iets herinneren. Hoe ging het bijvoorbeeld met plassen en dat kriebelgevoel ?

Tijd voor de puberteit! Zo verander je



Misschien zit je al midden in de puberteit, en misschien wenkt die alleen nog maar vanuit de verte. Maar wat is die beroemde puberteit eigenlijk en wat staat je te wachten?

In de puberteit ontwikkel je je van kind tot volwassen mens. In je brein wordt het een en ander verbouwd en geleidelijk omgezet naar een volwassenenstuurprogramma, en hormonen maken een hoop heisa en zorgen ervoor dat er aan je lichaam, in je hoofd en aan je stemmingen en gevoelens onwaarschijnlijk veel verandert – soms zelfs van de ene minuut op de andere!

De verantwoordelijken zijn de hormonen die vooral in de eierstokken worden aangemaakt (bij kinderen met teelballen zit daar de grootste hormonenfabriek). Deze hormonen, zoals oestrogeen, progesteron en testosteron, zijn de grappenmakers die je lichaam en je gevoelens zo ontzettend in de war kunnen sturen.

Ook je brein speelt een grote rol, want dat stuurt de productie van hormonen aan. Het enorme bouwproject van de puberteit is dus echt teamwork!



Achtbaan Puberteit: wanneer gaat het los?

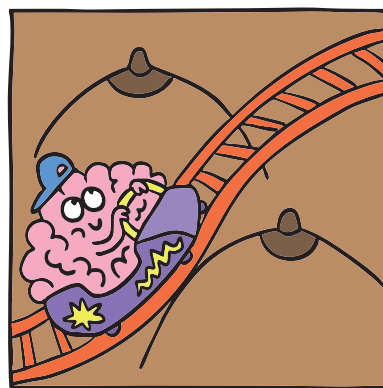
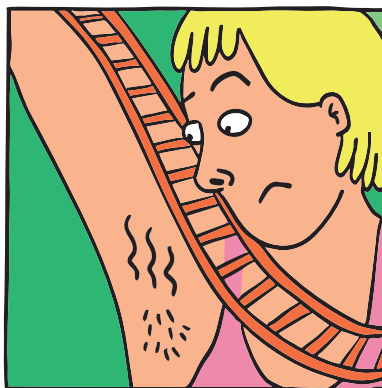
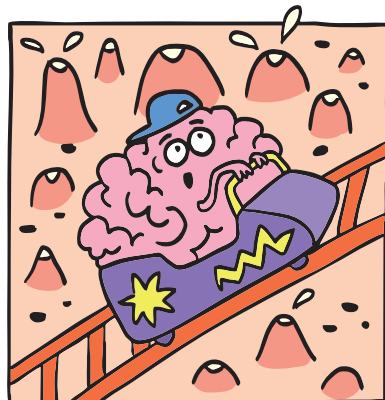
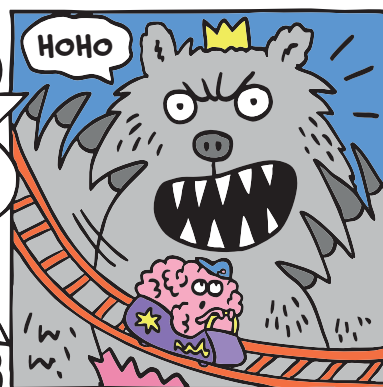
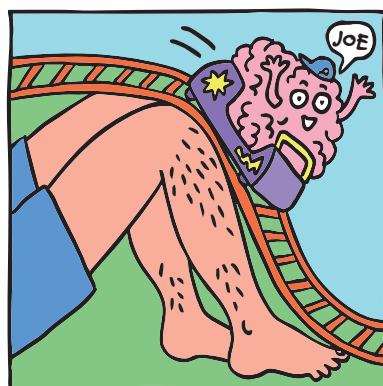
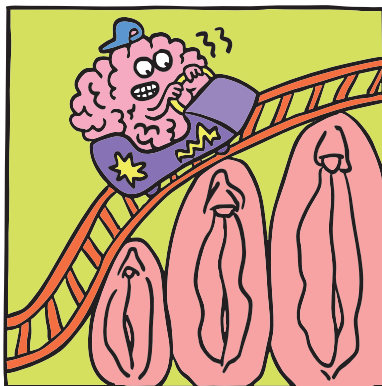
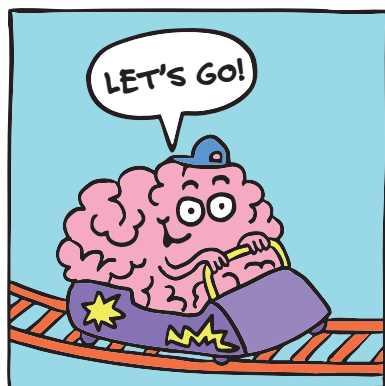
GOOD TO KNOW

Na de puberteit stopt de vulva met groeien. Dat kan al op je 16de zijn, maar ook pas als je 21 bent. Met het ouder worden en bijvoorbeeld door een bevalling kan er nog wel iets aan het uiterlijk veranderen, net als aan de rest van je lichaam overigens, maar het grote groeien is dan wel voorbij.

De puberteit begint bij kinderen met eierstokken tegenwoordig ongeveer als ze tien zijn, bij kinderen met teelballen gemiddeld op hun twaalfde. Het kan ook wat eerder of later zijn, dat is volkomen normaal.

Zodra de puberteit de motor aanzet, veranderen er stukje bij beetje dingen aan jou en je lichaam. Je vulva wordt meestal groter en wat donkerder van kleur. (Hetzelfde geldt trouwens voor penissen en teelballen.) Dat komt doordat er met de aanmaak van de hormonen testosteron en oestrogeen meer van de kleurstof melanine in de huid komt.

Op plekken die eerst zo glad waren als een biljartbal begint opeens haar te groeien: in je oksels, op je gezicht, je geslachtsdelen, in je bilnaad, op je benen, op je buik tussen je navel en je vulvaheuvel. Je borsten worden snel of wat minder snel groter, je heupen breder – en hé, daar passen die nieuwe stemmingswisselingen perfect bij: het ene moment blij als een sprookjesprinses, het volgende woest als een weerwolf. Je stem wordt lager en puistjes nemen als ongenode gasten je gezicht in bezit. En je zweet? Daar zit om de een of andere reden opeens een heel ander luchtje aan. Welkom in de achtbaan Puberteit!





Ehm – en waarom ruikt mijn lichaam opeens zo?

Als je in de puberteit komt, verandert er heel veel – ook je lichaamsgeur. Dat komt door hormonale veranderingen die maken dat je zweetklieren actiever worden. Die klieren, die onder je armen, tussen je benen en op andere plekken zitten, produceren een zweet dat een beetje anders is dan het zweet dat naar buiten komt als je sport.

Een klier is een orgaan dat een secreet afscheidt.

Een secreet is een vloeistof die door je lichaam wordt geproduceerd, zoals speeksel en zweet.

Je hebt in je lichaam een groot aantal verschillende klieren.



Dit zweet bevat veel proteïnen (een ander woord voor eiwitten) en vetten. Bepaalde bacteriën die op je huid leven vinden dat geweldig. Bacteriën zijn piepkleine organismen, zo klein dat je ze met het blote oog niet kunt zien. Maar ze zijn overal: in de lucht, in het water, op je huid en zelfs in je buik. Geen paniek, de meeste zijn heel aardig en maken zich nuttig door ons te helpen gezond te blijven. De bacteriën rond de zweetklieren zetten je zweet om in geurstoffen. Dit is heel normaal. Sommige mensen vinden de geur tussen de benen en in de oksels normaal of aantrekkelijk, andere vinden hem misschien onprettig en weer andere ruiken hem niet eens. Maar jouw geur hoort helemaal bij jou en maakt je uniek.



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.

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. Tekst- en datamining van (delen van) deze uitgave zijn uitdrukkelijk niet toegestaan.

All rights are reserved, including those for text and data mining, AI training and similar technologies.

© Uitgeverij Lannoo nv, Tielt, 2026

ISBN 978 90 599 6606 2

D/2026/45/173

NUR 226

Oorspronkelijke titel: *Vulva – Wissen für unter der Gürtellinie*

© Oorspronkelijke uitgever: 2025, Carl Hanser Verlag GmbH & CO. KG, München

Tekst: Nadine Beck, Rosa Schilling

Illustraties: Sandra Bayer

© Nederlandse vertaling: 2026, Uitgeverij Lannoo nv, Tielt

Vertaling: Esther Ottens

Vormgeving: Keppie & Keppie