

**DE VROUW
VOOR MANNEN
DIE ER GEEN**

K*T

VAN SNAPPEN

DE VROUW

*Voor mannen die er geen k*t van snappen*

Anniek Stroomer

Women are meant to be loved, not to be understood¹

—
Oscar Wilde

© 2026 Anniek Stroomer

Alle rechten voorbehouden

Uitgeverij: Durden, Hoorn

Drukkerij: Pumbo, Zwaag

Vormgeving: Ontwerp van de Buren

Eerste druk, juni 2026

NUR 745, 770, 860

Rubrieken: emancipatie, psychologie algemeen, gezondheid algemeen

ISBN: 978-90-834716-9-3

www.durden.nl

1 Hier had een wijze spreuk van een man over DE VROUW kunnen staan, maar helaas... niet gevonden.

INHOUD

INLEIDING	6	JOUW REDDER IN NOOD	35
		Het einde van de wereld	37
VOYAGE DE VULVA	7	HI CONNIE	39
De entree	7		
De interne schepping	9	BLOEDIRRITANT	47
HELLO CLITTY	11	KUTKUIP	54
De orgasmekloof	11	WITTE ROMMEL	58
De heilige graal	11	KUTKWAALTJES	61
Stimulate the clitoris	13	DANKWOORD	67
Gräfenberg-spot	14	KUTTENWOORDENBOEK	68
Orgasmmmm	14	BRONNEN	70
Anorgasmie & vaginisme	15		
HET MAANDELIJKE CIRCUS	17		
Hormonen	17		
De vier seizoenen	21		
MANNEN, ZÓ HORMONAAL	27		
HELP, HOE BEZWANGER IK MIJN VROUW?	29		
De eisprong	29		
Vruchtbaarheidsuitdagingen	33		

INLEIDING

Lieve man, geen dikke pil, maar een compact boek waarin je liefdevol wordt meegenomen in de wondere wereld van de vrouw. Haar gestel, de cyclus, hormonen, anticonceptiemethoden, menstruatie(producten), seks, medische issues en de oorsprong van al dat gezeur.

Steeds weer valt het mij op dat er nog de nodige kennis ontbreekt met betrekking tot het reilen en zeilen van de vrouw en het vrouwelijke lichaam. Neem jij de woorden kut, flamoës en vagina met regelmaat in de mond, maar heb jij eigenlijk geen idee wat een vulva is? Vroeger weleens tampons doordrenkt met water tegen het plafond gesmeten, maar nu eigenlijk geen clou waar al dat (smerige) bloed in de tampon vandaan komt? Of tijdens biologie drukker geweest met het opblazen van condooms dan luisteren naar een verhaal over de functie en voordelen ervan?

Het gebrek aan kennis kan komen door onvoldoende oplettendheid tijdens de biologieles, of het kan zijn dat je van huis uit niet (goed genoeg) bent geïnformeerd. Het kan natuurlijk ook nog zo zijn dat het je nooit heeft geïnteresseerd, maar dat je dit op aandringen van de vrouw toch gaat lezen. Ik zet in op dat laatste.

Inspiratie voor dit boek haalde ik uit de vele gesprekken – of noem het liever ‘uitkramingen’ – van mijn broers, partner, vrienden, collega’s, vrienden van vrienden en uitlatingen van studentencorpsen. Deze opmerkelijke en soms toch wel ‘om te janken’ uitspraken vormen de basis voor dit boek.

Een boek met korte begrijpelijke hoofdstukken, ondersteund met (anatomische) illustraties, zodat alle (nieuw opgedane) kennis beter beklijft. Mocht je toch denken 'hier heb ik dus echt hélemaal geen zin in' of 'wat een kutcadeau', neem dan in ieder geval de tijd om de illustraties te bestuderen.

Graag neem ik je mee in de wonderlijke wereld van de vrouw.
Let the journey begin.

Opmerking 1.

In dit boek wordt generaliserend gesproken over 'de vrouw'.

Als in: een persoon die bij de geboorte biologisch een vrouw is.

Opmerking 2.

Nog geen vriendin? Lees dan waar 'jou(w) vrouw' staat 'een vrouw'.

Opmerking 3.

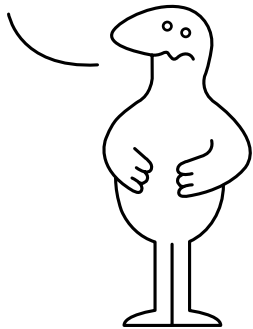
Sommige stukken zijn misschien wat overdreven, maar dat zou jou niet moeten afschrikken.

Opmerking 4.

Ik ben geen zeikwif, dit boek is vanuit ironie geschreven.

VOYAGE DE VULVA

“ EÉN
POT NAT ”



Simpel denkende man

Om af te trappen beginnen we met een leerzame reis door de fascinerende vrouwelijke uitwendige en inwendige geslachtsorganen. Misschien denk je: *‘Been there, done that.* Dat heb ik nog wel scherp.’ Pak dan vooral pen en papier en teken een vulva – *zonder af te kijken* – om jouw kennis te testen.

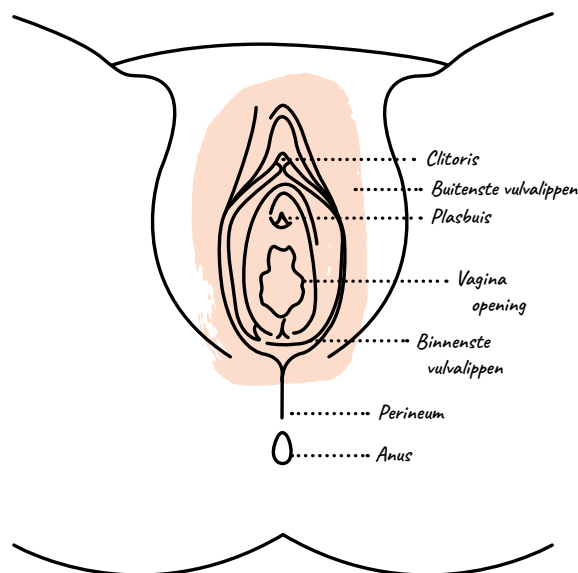
Voor het vrouwelijk gebied daar beneden is door de jaren heen een indrukwekkende hoeveelheid termen bedacht. Van de klassieke benamingen zoals vagina, schede en kut, tot creatievere termen zoals poes, spleet, grotje, scheur, vayayay, va-jj, plassertje, spaarpotje, pipi, plasneukhol, gleuf, fuiji, flomke, voorpoep, vadge, didi, voorbil, oester, flamoës, foef, foes, muts, tummie, doos, mossel, punani, pareltje, cave, groefje, appelsien, pussy, yoni, poeni.

En adem in.

Voor het mannelijke geslachtsorgaan is men niet minder creatief. Met pik, penis, piemel of lul zijn we er namelijk nog niet. Er zijn veel meer koosnaampjes voor jouw kleine Dirk (of grote Dirk, je weet maar nooit). Een kleine greep uit de selectie van ‘vrouwvriendelijke’ peniskoosnaampjes zijn: kutknuppel, spleet-profeet, clitwitter, kutputter, oester-verwoester en pretkrokot. Kortom, keuze genoeg.

De entree

De anatomisch juiste benaming voor het zichtbare gedeelte daar beneden is ‘vulva’. Dit omvat alles van de schaamheugel tot de anus. Zie het als de entree naar het inwendig universum. Een mooi of minder mooi [zelf in te vullen] gebied met verschillende hoogtepunten.



Figuur: De uitwendige geslachtsorganen. Wie de weg kent, verdwaalt minder snel.

De vulvalippen, oftewel de labia, zijn het eerste hoogtepunt van dit gebied. Deze heuvelachtige vellen beschermen de opening van de vagina. De behaarde buitenste vulvalippen (labia majora) beschermen de onbehaarde binnenste vulvalippen (labia minora). Beide lippen spelen een rol in de seksuele opwinding. Ze zwellen op en zijn gevoelig voor stimulatie. De binnenste lippen produceren vocht, waardoor de penis gemakkelijker in de vagina gebracht kan worden. De vorm, grootte en kleur van de vulvalippen kunnen sterk variëren tussen vrouwen en door de tijd heen veranderen.

EXTRA INFO VOOR DE ONVERZADIGBARE MAN

In de 17^e eeuw werd de vulva aangeduid met de term *pudenda membrana*. De Nederlandse vertaling van het Latijnse woord *pudenda* is 'beschamend'. Zo zijn de woorden voor schaamlip, schaamhaar, schaambeen, schaambot en schaamstreek diep verankerd in de Nederlandse taal. En taal beïnvloedt bewust of onbewust hoe vrouwen zich over hun vulva voelen en hoe mannen naar een vulva kijken. Dit idee wordt nog verder versterkt door het onrealistische beeld dat de porno-industrie van de vrouwelijke anatomie schetst, met gladde, perfect uitziende 'pornokutjes' als standaard. Het is dan ook niet vreemd dat steeds meer (jonge) vrouwen kiezen voor een 'designer vagina' door middel van plastische chirurgie.

Verscholen onder het kapje, bovenaan waar de binnenste vulvalippen samenkomen, ligt de clitoris. Het kloppend hart van dit wonderde landschap. De bekroning. Het hoogtepunt. Dit magische 'knopje' dat de boel net dat beetje extra geeft, verdient daarom ook aparte aandacht. Zij zal in het volgende hoofdstuk uitvoerig worden besproken.

Eerst reizen we verder naar de plasbuis, het kleine gaatje net onder de clitoris die in verbinding staat met de blaas. Hoewel de plasbuis een bescheiden rol speelt in de seksuele anatomie, is het een essentieel onderdeel van het vrouwelijk lichaam. En anatomisch gezien de eerste van de drie gaatjes – bij een vrouw geldt namelijk dat plassen via een ander gaatje gaat dan seksuele activiteit.

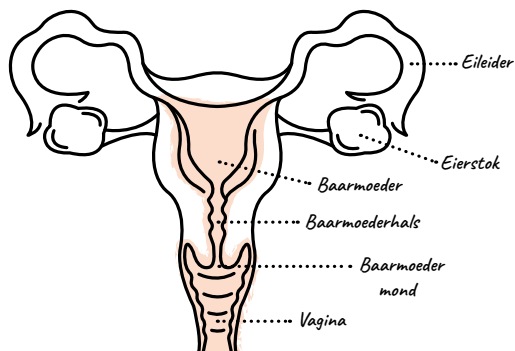
Een klein stukje onder de plasbuis bevindt zich de opening van de vagina. De vagina zelf behoort tot de vrouwelijke inwendige geslachtsorganen. Voordat we daar induiken, staan we eerst nog even stil bij het perineum. Ook wel bekend als de bilnaad, wat overigens niet hetzelfde is als de bilspleet. Het perineum is een stukje huid tussen

de vagina en de anus, wat dient als steunweefsel, en eigenlijk vooral in beeld komt als de vrouw zwanger is of bevalt... Waarom? Omdat dit stukje huid behoorlijk wat te verduren krijgt als een baby (of twee, drie) zijn of haar intrede maakt.

Máár, jij hoeft niet stil te zitten. Jij zou je kunnen toelagen op het geven van perineummassages. Hierdoor wordt de boel soepeler en elastischer, wat een gedeeltelijke of volledige ruptuur – inscheuring van weefsel – kan verminderen of voorkomen tijdens de bevalling. En dat is niet alleen fijn voor de vrouw, maar ook zeker voor jou. Iets met herstel en intimiteit.

De interne schepping

We vervolgen onze reis door de interne schepping van de vrouwelijke geslachtsorganen – de verborgen schat waar alleen de uitverkorenen mogen binnentreden.



Figuur: De inwendige geslachtsorganen. Achter de schermen gebeurt meer dan je denkt.

Beginnend bij dé vagina, vast een van je favorieten. Deze veelzijdige, elastische buis – met dank aan de hobbelige plooien op de wanden – strekt zich uit van de vulva naar de baarmoederhals. In deze buis gebeurt het allemaal. Seks, menstruatie, bevallingen, de hele mikmak. Een multifunctioneel wonder van de natuur. En dan, aan het einde van die buis, bevindt zich de baarmoederhals.

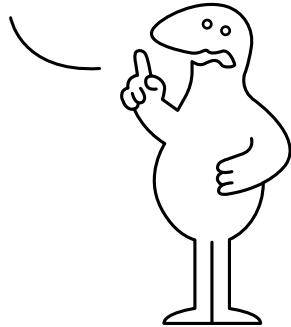
Deze hals verbindt de vagina met het baarmoederlichaam. De ingang van de baarmoederhals heet de baarmoedermond. Het is een poort die zich opent en sluit, week wordt en verhardt, afhankelijk van het moment in de maandelijkse cyclus van een vrouw. De baarmoederhals en baarmoedermond hebben de belangrijke taak om sperma door te laten tijdens de vruchtbare dagen, maar op andere momenten in de cyclus én tijdens een zwangerschap de baarmoeder af te sluiten en zo onder andere te beschermen tegen infecties.

En dan de baarmoeder zelf, de bron van het leven. Stel je een peervormige, gespierde kamer voor, ongeveer zo groot als je vuist, maar met een ongelooflijk vermogen om te groeien. Dit is de plek waar het wonder van het leven begint. Of waar de menstruatiecyclus in volle gang is, als er geen babyprojectje loopt.

Vanuit de baarmoeder reizen we verder naar de eileiders. Deze dienen als transporteurs voor de (bevruchte) eicellen door middel van microscopisch kleine trilhaartjes. En aan de uiteinden van de leiders bevinden zich de eierstokken (ovaria), één aan de linkerkant en één aan de rechterkant. De eileiders zitten niet direct vast aan de eierstokken. Ze eindigen meer als een soort van zwevende tentakels, die de rijpe eitjes vangen uit de eierstokken. In de ongeveer drie centimeter grote eierstokken vinden zeer belangrijke processen plaats. Hierover later nog véél meer.

HELLO CLITTY

“ DE VROUWEN WAARMEE
IK SEKS* HEB GEHAD,
ZIJN ALTIJD KLAARGEKOMEN ”



Zelfvoldane man

*Lees penis-in-vaginaseks

Tijd om met de deur in huis te vallen, lieve man. De eerlijkheid gebiedt te zeggen dat het merendeel van de vrouwen niet klaarkomt door enkel penetratie, ofwel penis-in-vaginaseks. Misschien denk jij nu al fronsend: ‘Hè? Maar bij mij komen de vrouwen altijd klaar door penetratie.’ Helaas, de statistieken zijn genadeloos.

De orgasmekloof

Het begrip orgasmekloof, ofwel *pleasure gap*, verwijst naar ‘de algemene ongelijkheid tussen (voornamelijk) heteroseksuele vrouwen en mannen op het gebied van seksuele bevrediging en het komen tot een orgasme’. Kort door de bocht: vrouwen komen veel minder vaak klaar dan mannen. Voor mannen geldt dat 90 tot 95 procent de finish bereikt met penis-in-vaginaseks. Aangezien penetratieseks in veel gevallen de beste manier is om de eikel te stimuleren en klaar te komen, zodra de erectie eenmaal aanwezig is. Voor vrouwen is dit een percentage om van te dromen. De harde realiteit is dat slechts 6 tot 30 procent van de vrouwen klaarkomt door enkel en alleen penetratieseks (even afhankelijk van welke studie je erop naslaat).

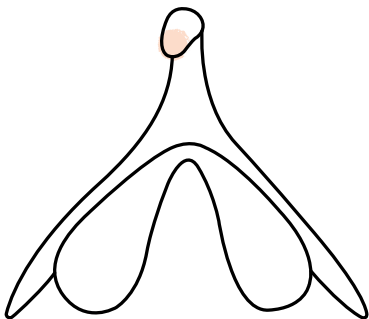
Om aan te geven hoe uitzonderlijk het is als jij wél al je bedpartners tot een hoogtepunt wist te brengen met enkel en alleen jouw penis, hier een kansberekening. Stel: je hebt met tien vrouwen het bed gedeeld en de kans dat een vrouw klaarkomt door vaginale penetratie plotten we op 18 procent (gemiddelde van 6 en 30). Dan is de kans dat alle tien die vrouwen door jouw wonderknots tot een orgasme kwamen extreem klein. Zo klein als 0,00000036 procent (naar boven afgerond) om precies te zijn.

Wat?! Juist ja, praktisch nihil. Wiskundig inzicht is hier niet voor nodig. Een snelle conclusie kan zijn dat de meeste van jouw vrouwelijke

bedpartners een Oscarwaardige performance hebben neergezet om jouw ego te strelen. Maar niet getreurd, Oscarwaardige orgasmeperformances hebben vaak wel tot uitwerking dat mannen eerder en makkelijker klaarkomen.

De heilige graal

Voor velen lange tijd onbekend, maar achter dat ene bekende genotsknopje schuilt een gigantisch inwendig zwellichaam. De clí-toris – clit, clitteris, klitteraar, *you name it* – met nog vier inwendige benen kan wel 8 tot 10 centimeter groot zijn! Én lijkt verdomd veel op de penis. Om deze grootte in perspectief te plaatsen, de **gemiddelde** lengte van een slappe penis is ruim 9 centimeter. Het kan natuurlijk zo zijn dat jij geschapen bent met een ‘shower’ in plaats van een ‘grower’. Alleen dan kan jouw penis in slappe toestand aanzienlijk groter zijn dan de clitoris.



Figuur: De clitoris. Groter dan je dacht.

Het zichtbare deel van de clitoris wordt eikel of glans genoemd. De clit bestaat, net zoals de penis, uit erectiel weefsel. Dit is sponsachtig weefsel wat tijdelijk in volume kan toenemen doordat het zich bij seksuele opwindning vult met bloed. Een zogenoemde ‘lady boner’. De clitoris bevat ruim 10.000 zenuwuiteinden en is daarmee nog gevoeliger dan jouw penis. Die in vergelijking een schappelijke 4000 zenuwuiteinden heeft.

Orgasmegewijs zou de clitoris op 2,5 centimeter van de vaginamond moeten liggen, maar dit is niet altijd het geval. Bij de ene vrouw ligt ze verder en bij de andere vrouw ligt ze dichterbij. Hoe korter de afstand tussen de clitorale benen en de vaginamond, hoe groter de kans op een orgasme bij penetratie. Of jij wel of geen orgasme gaat bewerkstelligen bij je liefde tijdens penetratieseks kan aan je vaardigheden liggen, maar kan dus ook zeker afhangen van de inwendige positie van de clitoris. Dat stelt wellicht gerust.

EXTRA INFO VOOR DE ONVERZADIGBARE MAN

De eerste zes weken van een zwangerschap ontwikkelen de uitwendige en inwendige geslachtsdelen zich hetzelfde voor de mannelijke en vrouwelijke foetus. Inwendig worden geslachtsklieren en twee buizen gevormd – de Wolffse buis en de Müllerse buis. De geslachtsklieren groeien uit tot teelballen of eierstokken, onder invloed van mannelijke of vrouwelijke hormonen. De Wolffse buis kan uitgroeien tot bijballen, zaadleiders en zaadblaasjes. De Müllerse buis tot een baarmoeder, eileiders en het bovenste deel van de vagina. Uitwendig ontstaat de glans, het genitale uitsteeksel. Deze ontwikkelt zich tot eikel of clitoris. De clitoris en de penis zijn elkaars gelijke. Alleen bungelt de penis buiten het lichaam en zit de clitoris bijna volledig verstopt in het lichaam. Ook ontstaan uitwendig de urethrale plooien, die zich gaan vormen tot penis of kleine lippen, en de wallen, die zich gaan vormen tot een balzak of grote lippen.

Stimulate the clitoris

De clit is dé genotsknop van het vrouwelijk lichaam, de *holy grail* van seksuele sensatie. De belangrijkste functie van de clit is met stip op nummer één ervoor zorgen dat vrouwen kunnen genieten van seks. De clitoris verdient al jouw aandacht, zowel van buiten als van binnen. Als je echt alles uit de kast trekt en verder gaat dan alleen penis-in-vagina-seks, blijkt dat maar liefst 65 procent van de vrouwen klaarkomt.

Seksuele opwindning zorgt ervoor dat de interne zwellichamen van de clit zich met bloed vullen. Pas wanneer dat gebeurt, kan de penis de inwendige benen van de clit stimuleren. En ja, dan *kán* de vrouw klaarkomen door penetratie. Het opzwellen van de clit duurt wat langer dan het tevoorschijn komen van jouw erectie. Als je te snel van start gaat – zonder dat de clit goed gevuld is – stimuleer je alleen de minder gevoelige vaginawand. Als je alleen daar wat rond rommelt, gaat er weinig spectaculairs gebeuren.

Geduld is niet alleen belangrijk om het opzwellen van de clitoris tijd te geven, maar is ook nodig om de vagina goed vochtig te laten worden. Als de boel niet nat genoeg is, wordt het niet alleen ongemakkelijk, maar kan de stroeve binnenkomst ook erg pijnlijk zijn. Voor haar, maar ook zeker voor jou. Op een gescheurd toompje – het huidbandje dat de voorhuid met de eikel verbindt – zit geen enkele man te wachten. En bij de vrouw kan een te droge vagina tijdens seks pijn en een branderig gevoel geven, en inwendig leiden tot kleine scheurtjes. En dat kan dan weer leiden tot allerlei ellende, zoals vaginale schimmels.

Dus, als je wilt dat je partner écht geniet, zorg dan voor een goed voorspel, een goede timing van binnenkomen, goede bewegingen en aandacht voor de gehele clitoris. Het is een kwestie van de juiste stimulatie op het juiste moment. Dus niet te wild en ruw over een nog

te droge clit wrijven. Dat geeft een minder fijn gevoel, zoals je zelf ook kunt ervaren als je op een random moment droog over je eikel wrijft. Een beetje vingervlugheid en tongacrobatiek kunnen wonderen doen.

Bonusinfo: vrouwen raken tijdens de seks sneller afgeleid dan mannen. Waar jij op volle snelheid naar de finish racet, kan zij ineens denken aan de was die nog opgevouwen moet worden of dat belangrijke werkding voor morgen. Dus aan jou de taak om haar voldoende te *entertainen* en te luisteren naar haar wensen. Waar mannen gemiddeld drie tot zes minuten nodig hebben om een hoogtepunt te bereiken, duurt dat bij vrouwen vaak wat langer. Tien tot achttien minuten – als je het goed doet.

Gräfenberg-spot

Een alinea of twee over de veelbesproken G-spot mag natuurlijk niet ontbreken in dit boek. Een erogene zone ontdekt door de heer Gräfenberg. Wat is dat nou echt en waar zit dat ding precies? De G-spot is een klein, geribbeld, sponsachtig plekje dat je vindt in de voorwand van de vagina, ongeveer 3 tot 8 centimeter vanaf de ingang, richting de buik. Daar waar de uitlopers van de clitoris tegen de vaginawand aankomen. Door de vaginawand heen kun je als het ware het inwendige deel van de clitoris kietelen.

Dan nu hetgeen waar menig man van droomt. Al is het maar voor één keer. De vrouw laten squirten. Áls je de G-spot goed stimuleert – de ‘kom-hier’ beweging is je wellicht bekend – kan dat leiden tot een climax die soms zelfs eindigt in... ja, squirten. Dat is iets anders dan plassen: het gaat hier om een natuurlijk, onwillekeurig vrijkomen van vloeistof uit de Skene-klieren op het hoogtepunt van opwindning. Stimulatie van de G-spot *kán* een heviger en bevredigender orgasme veroorzaken. Maar ook hier geldt: geen garanties, geen vaste

handleiding. Elke vrouw is anders en de gevoeligheid van de G-spot kan variëren van vrouw tot vrouw. En goed om te weten, squirten kan ook gebeuren zonder stimulatie van de G-spot.

Orgasmmmm

Het orgasme is een samenspel van het zenuwstelsel en de hersenen. Dat ene moment waarop de wereld even stil lijkt te staan en alles samenkomt in een explosie van sensaties. Het is spannend, plezierig en belonend. Tijdens een orgasme sluiten delen van de hersenen die verantwoordelijk zijn voor gedrag en redenering tijdelijk af. De amygdala – een gebiedje in de hersenen dat emoties regelt – wordt geactiveerd en er wordt een piek in oxytocine (het knuffelhormoon) en dopamine (het gelukshormoon) bereikt.

Voor vrouwen leidt een orgasme vaak tot ritmische samentrekkingen van de vaginawand en de baarmoeder, wat extreem plezierig kan zijn. En voor mannen kun je het zelf wel invullen. Het moment waarop alles samenkomt in een krachtige ejaculatie. En dan wil jij eigenlijk maar één ding. Of misschien wil je het niet, maar gebeurt het toch. Als een blok in slaap vallen. Na het hoogtepunt van alle inspanning ben je in één klap compleet uitgeput. En de vrouw, tja. Bij haar gaat de knuffelmodus aan.

Anorgasmie & vaginisme

Anorgasmie is het onvermogen om een orgasme te bereiken, vooral bij vrouwen. Hoe hard jij ook je best doet – met je penis, vingers, tong of zelfs een arsenaal aan seksspeeltjes, aan het vrouwelijke front blijft het te allen tijde akelig stil. Dit kan zeer frustrerend zijn, voor beide partijen uiteraard, maar meestal ligt de oorzaak buiten jouw invloedssfeer.

Psychologische factoren zoals faalangst, stress of gepieker spelen een rol, net als hormonale schommelingen of medicijnen. In sommige gevallen ligt de oorzaak dieper, zoals trauma of misbruik.

Vaginisme daarentegen draait om fysieke pijn en ongemak. De spieren rond de vagina trekken onvrijwillig samen, waardoor penetratie moeilijk of zelfs onmogelijk wordt. Dit kan een grote impact hebben op de seksuele relatie en het zelfbeeld van de vrouw. Vaginisme is niet alleen van toepassing op seks. Want ook het inbrengen van menstruatiesproducten kan problemen en pijn veroorzaken.

Angst, stress of trauma kunnen bijdragen, maar een duidelijke oorzaak is niet altijd te vinden. Gelukkig zijn beide aandoeningen behandelbaar. Therapieën variëren van bekkenbodemoefeningen tot psychologische ondersteuning.

Wat jij kunt doen? In ieder geval niet gefrustreerd raken. Wees begripvol, praat erover en zoek samen naar oplossingen. Of bezoek samen een seksuoloog, zij zijn er niet voor niets.

EXTRA INFO VOOR DE ONVERZADIGBARE MAN

Pas in 2021 werd de volledige clitoris voor het eerst juist afgebeeld in een Nederlands biologieboek, terwijl in de oudheid al werd geschreven over haar bestaan. In de afgelopen eeuwen is de clitoris door verschillende groepen wetenschappers en auteurs besproken en gewaardeerd, maar ook stelselmatig in de doofpot gestopt en ondergewaardeerd.

Ook door psychoanalyticus Sigmund Freud. Zo verkondigde hij dat bij de overgang van kind naar volwassene een overstap hoort van clitoraal naar vaginaal genot. Als je als vrouw enkel een orgasme kon bereiken door clitorale stimulatie werd je weggezet als zwakzinnig, seksueel onrijp of onvolwassen. Deze en andere negatieve wetenschappelijke en culture perspectieven op de vrouw en haar lustgevoelens hebben eraan bijgedragen dat de kennis over de clitoris lange tijd, voor een grote groep, onbekend is gebleven.