

Het onderlijf

Het onderlijf is ons intiemste lichaamsdeel. Al vanaf het moment dat we geboren worden en de wereld met eigen ogen kunnen waarnemen, speelt het een grote rol in ons leven. Op de crèche kijken we nieuwsgierig naar elkaars plessertjes. Daarna komt de puberteit en verschijnt het eerste schaamhaar. Je eerste menstruatie is een belevenis die je altijd zal bijblijven, in positieve of negatieve zin. Misschien ga je masturberen en ontdek je dat je lichaam je een fantastisch gevoel kan bezorgen. En vervolgens heb je voor de eerste keer seks en heb je je eerste ervaring met kwetsbaarheid, nieuwsgierigheid en genot. Misschien krijg je kinderen of heb je die al, en merk je dat je onderlijf in staat is grote veranderingen te ondergaan en wonderen kan verrichten. Je onderlijf is een deel van je. Het wordt tijd dat je het beter leert kennen.



Vulva – de buitenkant

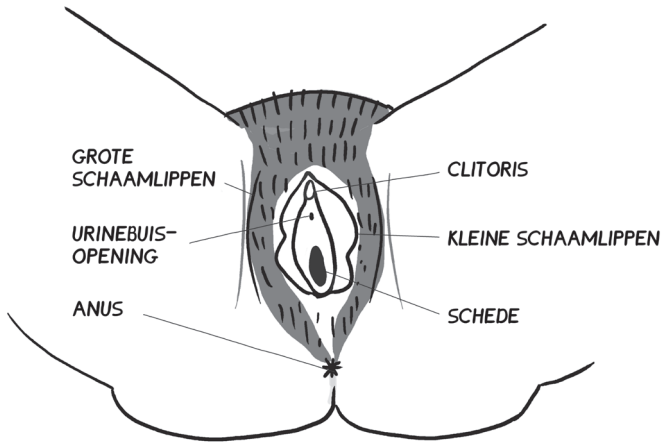
Ga maar eens naakt voor de spiegel staan en bestudeer jezelf. Je onderlijf begint onder aan je buik, met een mollig gebiedje dat het voorste deel van het schaambot bedekt. Dit zachte stukje heet de venusheuvel en vanaf je puberteit groeit daar schaamhaar op. De een heeft meer vet op de venusheuvel dan de ander. Bij sommigen is hij iets dikker dan de buik, bij anderen is de venusheuvel juist wat platter.

Als je nog wat verder naar beneden kijkt, kom je terecht bij wat officieel de *vulva* heet, het lichaamsdeel dat we ook kennen als kut, poes, gleuf, muis en doos. Het woord vulva hoor je niet vaak, maar wat er bij een vrouw tussen de benen zit, heet een vulva.

Heel veel mensen denken dat wat je van het vrouwelijke onderlichaam kunt zien, de *vagina* heet. ‘Er groeit haar op mijn vagina,’ zeggen ze bijvoorbeeld, of: ‘Wat heb jij een mooie vagina.’ Maar dat klopt eigenlijk niet. Op de vagina zit geen haar en hij is ook nog eens moeilijk te zien. De vagina is gewoon de naam van een deel van je onderlijf, namelijk een elastische buis met spieren eromheen die je gebruikt bij seks met penetratie of bij een bevalling, dus de buis die naar je baarmoeder loopt. Als we de vagina bedoelen, hebben we het vaak over de *schede* en dat woord gaan we in de rest van het boek dan ook vaak gebruiken. De reden dat we het gebruik van specifieke woorden zo belangrijk vinden is dat ons onderlijf veel meer is dan alleen je vagina, ook al beleven we daar nog zoveel plezier aan! Bij het woord vagina bedoelen de meeste mensen de vulva en daarmee beginnen we dan ook de beschrijving van het fantastische vrouwelijke geslachtsorgaan.

De vulva ziet eruit als een bloem met twee lagen kroonbladeren. Dat hebben we trouwens niet zelf bedacht. Als we de vulva willen beschrijven, beginnen we aan de buitenkant.

De kroonbladeren, of de schaamlippen, hebben tot taak de gevoelige delen aan de binnenkant te beschermen. De grote schaamlippen, die dikker zijn dan de kleine, zitten vol vet en werken een beetje als een airbag of stootkussen. Meestal zijn ze lang genoeg om de kleine schaamlippen te bedekken, maar ze kunnen ook heel klein zijn. Bij sommige



vrouwen zitten er maar twee kleine bobbel in de huid die aan weerszijden de vulva omlijsten.

Op de grote schaamlippen zit heel gewone huid. Net als op de rest van je lichaam zit de huid van de grote schaamlippen tjokvol talgklieren, zweetklieren en haarzakjes. En behalve haar, wat positief is, kun je ook puistjes en eczeem op je grote schaamlippen krijgen, wat dan weer niet zo fijn is. Huid is huid, helaas.

De kleine schaamlippen zijn vaak langer dan de grote, maar dat is niet altijd zo. Soms zitten ze vol rimpels en plooiën. Als je jezelf in de spiegel bekijkt, kan het best zo zijn dat de kleine schaamlippen buiten de grote uitsteken. Anderen moeten de grote opzij vouwen om ze te kunnen zien.

In tegenstelling tot de vetrijke grote schaamlippen zijn de kleine dunner en heel gevoelig. Niet zo gevoelig als de clitoris – dat is het gevoeligste plekje van je lichaam – maar ze zitten wel vol zenuwuiteinden en aanraken kan een lekker gevoel geven.

De huid van de kleine schaamlippen is anders. Ze zijn bedekt met een slijmvlies, zoals dat ook op je oog en in je mond zit. Het betekent alleen maar dat ze een beschermende en vocht afgevend slijm laag hebben. Gewone huid bestaat uit een laag met dode huidcellen eroverheen. Deze dode laag biedt bescherming, en gewone huid mag best

droog zijn. Slijmvliezen hebben geen beschermende laag met dode huidcellen en zijn daarmee meer aan slijtage onderhevig. Lange kleine schaamlippen zullen bijvoorbeeld gauw gaan schrijnen als ze tegen een nauwe broek schuren. Slijmvliezen zijn bij voorkeur vochtig. Er zit geen haar op; daarom vind je aan de binnenkant van de grote schaamlippen geen haar.

Als je de grote schaamlippen opzij vouwt, zie je het gebied dat het *vestibulum* heet. Dat woord komt uit het Latijn en betekent vestibule, de ruimte tussen de buitendeur van een gebouw en de binnenkant ervan. Als je graag naar het theater of de opera gaat, neem je in de pauze een hapje en een drankje in de vestibule, de imposante ingang met zuilen en zacht roodfluwelen tapijt. Het lichaamsdeel dat ernaar vernoemd is, heeft geen noemenswaardige zuilen, maar fungeert wel als ingang. Hier vind je twee openingen: de urinebuisopening en de schedeopening. De urinebuisopening ligt tussen de clitoris (die helemaal vooraan ligt, waar de schaamlippen bij elkaar komen) en de schede, die dicht bij je anus ligt.

Voor de meeste mensen is de urinebuisopening niet spannend, ook al maken we er meerdere keren per dag gebruik van. Sommigen denken zelfs dat er voor urine geen aparte opening is, maar dat het net als bij een man is, met één opening voor twee dingen – urine en sperma. Dat is niet zo. De urinebuis heeft zijn eigen opening. We plassen niet via onze schede, maar dat je dit denkt, is wel begrijpelijk. Die opening kan heel moeilijk te vinden zijn, ook al zoek je met een spiegel. De urinebuisopening is piepklein en vaak zitten er veel huidplooiën omheen, maar wie zoekt, zal vinden.

Het wonder daaronder

In tegenstelling tot de kleine urinebuisopening is de veel grotere opening van de schede gemakkelijk te vinden. Die bestaat uit een smalle elastische buis met spieren eromheen van 7 tot 10 centimeter en loopt van de vulva naar de baarmoeder. Vaak is de buis samengeklemd, zodat de achterwand en de voorwand tegen elkaar gedrukt liggen. Daardoor ben je waterdicht!

Als je lustgevoelens krijgt, zet je schede in de lengte en de breedte uit. Bovendien is hij alle kanten op heel flexibel, als een plooirok. Voel maar eens.

De spieren rond de schede zijn sterk; dat kun je voelen door een vinger naar binnen te steken en dan aan te spannen. Deze spieren, de bekkenbodemspieren, zijn net als andere spieren. Ze worden sterker als je ze traint.

Aan de binnenkant van de schedewand zit een vochtig slijmvlies. Het grootste deel van het vocht is niet afkomstig van klieren, maar sijpelt vanuit de binnenkant van je lichaam door de schedewand heen. In die wand zelf zitten geen klieren, maar er komt een lichte afscheiding uit de klieren in de baarmoederhals. Je schede is altijd een beetje vochtig, maar als je geil wordt, word je natter dan anders. Er komt meer vocht door de schedewand wanneer je hele onderlijf meer bloed toegevoerd krijgt. Dat merk je doordat de clitoris en de kleine schaamlippen opzwellen. Het vocht dat bij lustgevoelens verschijnt, vermindert de wrijving in je schede als je masturbeert of seks hebt. Minder wrijving zorgt voor minder schade aan de schedewand. Als je seks met een man hebt gehad, komt het wel eens voor dat er een beetje bloed uit piepkleine scheurtjes in de schedewand komt, wat ook een beetje pijn kan doen. Gelukkig is dit volkomen normaal en herstelt de schedewand zichzelf weer.

Behalve het vocht dat door de schedewand sijpelt, komt er ook wat slijm uit de twee klieren in het vestibulum. Ze zitten achteraan, tegen je billen, aan weerszijden van de schedeopening. Deze klieren heten de bartholinische klieren, genoemd naar de Deense anatoom Casper Bartholin. Ze produceren een gladde vloeistof die de schedeopening soepel houdt. De bartholinische klieren zijn ovaal, ter grootte van een erwt, en kunnen een probleem gaan vormen. Als het buisje waardoor het slijm loopt verstopt raakt, kan er een cyste ontstaan. Die voel je dan als een hard bultje aan de zijkant van de vulva. Als zo'n cyste ontstoken raakt, kan hij veel pijn veroorzaken, maar met een kleine chirurgische ingreep wordt het probleem dan opgelost. Tegenwoordig kan dit ook poliklinisch. Hoe belangrijk de bartholinische klieren voor het soepel houden van de schede zijn, daarover is niet iedereen het

eens.³ De schede van vrouwen bij wie de klieren worden opengelegd of verwijderd als gevolg van cysten en ontstekingen, wordt bij lustgevoelens wel degelijk vochtig.

Op de voorste schedewand, dus tegen de blaas, ligt een punt dat populair is in de seksrubrieken van damesbladen. Dan hebben we het over de g-spot, genoemd naar de Duitse gynaecoloog Ernst Gräfenberg die de plek heeft ontdekt. Hoewel onderzoekers al sinds de jaren veertig van de vorige eeuw naar de g-spot zoeken en er veel over spreken, weten ze nog steeds niet goed wat voor plek het is. Ze hebben zelfs niet kunnen bewijzen dat de g-spot echt bestaat.

De plek wordt beschreven als een extra gevoelig punt in de schede en sommige vrouwen vertellen dat ze alleen een orgasme kunnen krijgen bij stimulatie van de g-spot. Die ligt hoog in de schede, dus tegen de buik, en je kunt hem stimuleren door een 'kom hier'-beweging met je vinger te maken. Er zijn vrouwen die zeggen dat het stimuleren van de g-spot lekkerder of anders voelt dan stimulering in de rest van de schede. Zoals je misschien wel hebt gemerkt, is de schede zelf niet erg gevoelig in vergelijking met de vulva, en dan vooral de clitoris. De opening van je schede is het gevoeligst, veel gevoeliger dan wat daarachter ligt.

In de media wordt de g-spot vaak beschreven alsof hij een aparte anatomische structuur heeft. Die indruk krijg je vooral als je de seksrubrieken leest, of zelfhulpboeken over seks, of wat vrouwen vertellen over hun eigen ervaringen met seks en hun onderlijf. In een Brits artikel uit 2012 over een onderzoek naar de g-spot als een apart gebiedje in de schede werd geconcludeerd dat het bewijsmateriaal mager is. Het grootste deel van het onderzoek maakt gebruik van enquêteformulieren waarop vrouwen zelf de g-spot beschrijven. Het genoemde artikel laat ook zien dat veel vrouwen die in het bestaan van de g-spot geloven, de plek niet kunnen vinden. Verder melden onderzoekers dat studies op basis van beeldtechniek geen apart gebiedje hebben kunnen vinden dat een orgasme of seksueel genot bij de vrouw kan oproepen, met uitzondering van de clitoris.⁴

Een hypothese over de g-spot is dat het geen apart lichamenlijk ge-

biedje is, maar een diepliggend, inwendig deel van de clitoris dat tijdens seks wordt gestimuleerd, dwars door de schedewand heen. Een groep onderzoekers publiceerde in 2010 een studie waarin ze de voorste schedewand van een vrouw hadden onderzocht terwijl ze vaginale seks met haar partner had. Ze maakten gebruik van ultrageluid om te kijken wat er gebeurde, op zoek naar de g-spot. Die vonden ze niet, maar ze kwamen tot de conclusie dat de inwendige delen van de clitoris zo dicht bij de voorste schedewand liggen dat de clitoris de oplossing van het g-spotraadsel kan zijn.⁵

Een andere mogelijkheid is dat de g-spot verband houdt met een groep klieren die zich ook in de voorste schedewand bevinden. Dat zijn de kliertjes van Skene, het vrouwelijke antwoord op de prostaat, de klier die delen van de mannelijke urinebuis omsluit. De kliertjes van Skene houden verband met de ejaculatie, ofwel het spuitorgasme, van de vrouw. In sommige studies wordt gesteld dat de g-spot belangrijk is om een spuitorgasme te krijgen,⁶ maar voorlopig is dit niet meer dan een theorie. Dat sommige vrouwen een spuitorgasme krijgen staat vast, maar het is de vraag of de g-spot wel echt bestaat.

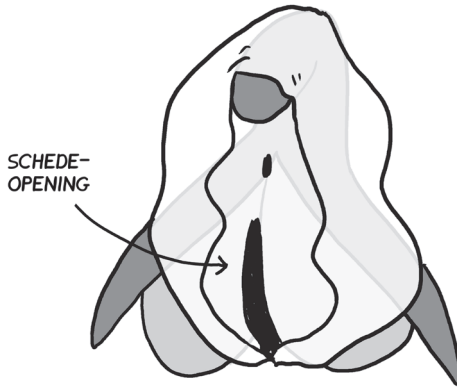
Het is vreemd dat de schedewand, die toch gemakkelijk bereikbaar is, door zoveel mysterie is omgeven. Vooral omdat er zo ontzettend veel over de g-spot is geschreven. We wachten vol spanning op meer kwalitatief onderzoek naar het vrouwelijk lichaam.

Clitoris – een ijsberg

Het verbaast je misschien dat we het over de inwendige delen van de clitoris hadden. Welke inwendige delen? De clitoris, zoals we die meestal beschrijven, is ongeveer zo groot als een rozijn en zit boven aan je onderlijf, veilig op de plek waar de kleine schaamlippen bij elkaar komen. Maar eigenlijk is dat kleine knopje slechts het topje van een ijsberg! In het duister van je onderlijf zit een orgaan verstoppt dat je stoutste verwachtingen overtreft.

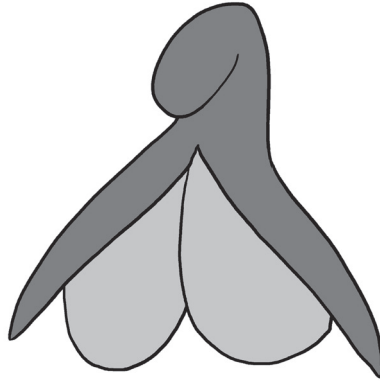
Hoewel anatomen sinds halverwege de negentiende eeuw weten dat de clitoris in de eerste plaats een ‘onderaards orgaan’ is,* weet lang niet iedereen dit. De penis staat gedetailleerd beschreven in de atlas van de anatomie en in studieboeken, maar de clitoris is nog steeds een curio-

siteit. Nog in 1948 kwam het woord ‘clitoris’ in de alom gerespecteerde anatomische atlas *Gray’s Anatomy* niet voor. De door mannen gedomineerde medische wereld heeft ook nooit bijzonder veel belangstelling voor verder onderzoek naar de clitoris getoond. Ze zijn het er nog steeds niet over eens waaruit de clitoris precies bestaat en hoe het orgaan werkt. Medisch gezien is dat toch verbazingwekkend.



We weten dat wat de meeste mensen de clitoris noemen, slechts een klein deel is van een groot orgaan dat zich uitstrekt in het bekken en dan verder aan weerszijden van de vulva.⁷⁻⁹ Als we een röntgenbril zouden opzetten, zouden we zien dat alles wat tot de clitoris behoort, de vorm van een omgekeerde Y heeft. Het rozijntje, de *glans* of de *kap* van de clitoris, zit helemaal bovenop en kan tussen de 0,5 en 3,5 centimeter lang zijn, maar lijkt veel kleiner doordat er helemaal of gedeeltelijk een kapje overheen zit.¹⁰ De clitoriskap is het enige zichtbare deel van de clitoris. Dan volgt er een schacht die als een boemerang je lichaam in loopt, waarna de schacht zich opdeelt in twee pootjes die aan weerszijden van je onderlijf rusten, begraven onder de schaamlippen.

* De anatoom Kobelt beschreef de inwendige bouw van de clitoris in de jaren veertig van de negentiende eeuw en kwam tot de conclusie dat de geslachtsorganen van de man en de vrouw uit dezelfde bouwstenen bestonden.



In elk pootje zit een zwellichaam, *corpus cavernosum*, dat zich bij opwinding vult met bloed en opzwelt. Binnen deze pootjes, dus in het vestibulum – het gebied tussen de kleine schaamlippen – zitten bovendien twee extra zwellichamen, *bulbi vestibuli*, die de schedeopening en de urinebuisopening omhullen.

Als je tijdens de biologieles goed hebt opgelet, gaat er door het bovenstaande misschien wel een belletje rinkelen. Maar sloegen de woorden kap of eikel, schacht en zwellichamen niet juist op de penis? De belangrijkste bron van vrouwelijk genot, de clitoris, is een goed bewaard geheim, in tegenstelling tot de penis, die in opgewonden staat op z'n zachtst gezegd nogal opvalt. Daarom verbaast het je misschien als je hoort dat de clitoris en de penis twee versies van hetzelfde orgaan zijn.

Tot ongeveer week 12 in het embryostadium hebben jongetjes en meisjes precies hetzelfde onderlichaam met een soort minipenis (of gigaclitoris!), de *genitale tuberkel* geheten, dat kan uitgroeien tot zowel een mannelijk als een vrouwelijk geslachtsorgaan. Omdat de penis en de clitoris zich vanuit dezelfde basisstructuur ontwikkelen, lijken de vorm en de functie van de twee organen heel veel op elkaar.

De penisknop, ofwel de eikel, is eigenlijk hetzelfde als de clitorisknop, en daarom hebben ze beide dezelfde naam: glans. De glans is het gevoeligste puntje van zowel de man als de vrouw. Men neemt aan dat de

glans meer dan 8000 zenuwuiteinden heeft die gevoel waarnemen. Een sensorisch zenuwuiteinde ontvangt informatie over druk en aanraking en stuurt signalen daarover naar de hersenen, waar deze informatie als pijn of als genot wordt ervaren. Hoe meer zenuwuiteinden, hoe meer genuanceerde en sterke signalen de hersenen krijgen. Niettemin is de clitoriskap veel gevoeliger dan de eikel, en dat komt doordat de zenuwuiteinden op een veel kleiner gebied bij elkaar zitten. Maar liefst vijftig keer zo geconcentreerd!¹¹

Helaas denken sommige mannen dat drukken op de clitoris – immers een knop van genot – altijd lekker is. Als licht drukken niet het gewenste resultaat oplevert, doen ze dat gewoon nog meer en harder. Maar zo werkt de clitoris niet. Omdat er zoveel zenuwuiteinden in zitten, voel je zelfs de kleinste variatie in aanraking. Dit biedt onvermoeide mogelijkheden voor stimulatie en genot, maar de overgang naar pijn of simpelweg gevoelloosheid is ook gering. Door langdurig, hard drukken kunnen de zenuwuiteinden gewoon weigeren signalen naar de hersenen te sturen. De clitorisknop wordt op ‘mute’ gezet. Dan moet je het orgaan een tijdje met rust laten. Het is met andere woorden met de clitoris als met flirten: als je te hard je best doet, komt er niks van terecht.

Dankzij de zwellichamen van de man wordt de penis hard als er bloed in komt. Dus is dat bij de zwellichamen van de vrouw natuurlijk ook het geval. Als we opgewonden raken, kan de hele clitoris zo opzwellen dat de omvang twee keer zo groot wordt.¹² Het is gewoon een imposante erectie. De vulva kan bij opwinding extra groot lijken doordat de clitorisootjes en de bulbi vestibuli onder de schaamlippen en rond de urine- en vaginale opening liggen. Vanwege de ophoping van het bloed zullen het vestibulum en de kleine schaamlippen bovendien een donkere, paarsrode kleur krijgen.

Daarmee is de gelijkenis nog niet ten einde. Mannen doen graag stoer met een joekel van een ochtendpaal en nachtelijke erecties, maar die hebben wij ook. In een studie aan de Universiteit van Florida werd in de jaren zeventig onderzoek gedaan bij twee vrouwen met een grote clitoris. Daarbij werden ze vergeleken met mannen. De vrouwen bleken evenveel nachtelijke ‘erecties’ in hun droomslaap te hebben als

mannen.¹³ In een andere studie kwam naar voren dat vrouwen maar liefst acht keer per nacht een ‘erectie’ hadden, bij elkaar een uur en twintig minuten lang!¹⁴

Je ziet het: een heleboel informatie over de clitoris heb je bij biologie nooit gehoord. Niemand schonk er aandacht aan, het orgaan werd ondergewaardeerd en wordt al veel te lang genegeerd. Pas als je hoort hoe de clitoris werkt en hoe belangrijk dit deel van ons onderlijf is, besef je over wat voor fantastisch genotsapparaat we beschikken.

Bloederige maagdelijkheid

Duizenden jaren was maagdelijkheid in diverse culturen, ook in de onze, extreem belangrijk. Niet voor mannen, maar voor vrouwen. De man kan geen hoer of madonna zijn, niet rein of onrein, maar de vrouw wel, en ‘gelukkig’ kan een vaginale bloeding in de huwelijksnacht bepalen wat voor vrouw ze is.

Pop her cherry, zeggen veel mannen. Alsof een vrouw die nog nooit seks heeft gehad, kan ‘ploppen’ als een fles champagne, alsof haar onderlijf voor en na de eerste seksuele ervaring net zo verschilt als een fles kwaliteitschampagne met en zonder kurk. Je snapt het al: dat is niet zo.

Het idee over maagdelijkheid kom je overal tegen. Voor de vampier Jessica in *True Blood* is elke geslachtsgemeenschap als de eerste keer, en elke keer weer moet ze letterlijk bloeden. In *Game of Thrones* is er grote twijfel over koningin Margaery Tyrell: is ze nog steeds rein, ook nadat ze met koning nummer drie is getrouwd?

Ook in literaire klassiekers kom je beschrijvingen tegen van maagdelijkheid en bloeding. ‘Gatsie,’ had Kristin Lavransdochter, de hoofdpersoon in de trilogie *Kristin Lavransdatter* van de Noorse schrijfster Sigrid Undset, kunnen zeggen toen het bloed langs haar benen liep. In plaats daarvan gebruikte ze woorden als: ‘Wie wil er nu een bloem waarvan de kroonbladeren zijn afgerukt?’ Ze plengde bittere tranen in de armen van haar geliefde, Erlend. Hij hoefde niet te huilen. Als man hoefde Erlend zich geen zorgen te maken over een verloren deugd.

Het idee van de vrouw als een onschuldige bloem, en dat de vrouw ontmaagden hetzelfde is als de knop uit een bloem plukken, zie je zelfs in het medische taalgebruik terug. Het bloed dat moet verschijnen als je de eerste keer seks hebt, wordt defloratie genoemd, en de beschrijving ervan is hopeloos ouderwets.¹⁵ Het lijkt bijna alsof mannen in alle culturen en op verschillende historische tijdstippen de koppes bij elkaar hebben gestoken om naar methoden te zoeken om de seksualiteit van de vrouw en haar mogelijkheid om over haar eigen lichaam te beslissen te controleren en te beperken.

Zoals je begrijpt wordt het hoog tijd om het over het *maagdenvlies* te gaan hebben, dat door spookverhalen omgeven stukje slijmvlies in de schedeopening dat op diverse plaatsen in de wereld de vrouw haar eer of zelfs haar leven kost, op grond van eeuwenoude tradities en foutieve informatie. Ongelooflijk dat dit verschil tussen man en vrouw nog steeds bestaat. Dat iets zo moois en positiefs als seks vrouwen nog steeds in de afgrond stort, terwijl er voor mannen geen enkele consequentie aan zit. Het is in één woord belachelijk, temeer omdat de ideeën over het maagdenvlies en de bijbehorende bloeding op fabeltjes berusten.

Het maagdenvlies wordt traditioneel gezien als een soort kuisheids-gordel die volgens de mythe bij de eerste geslachtsgemeenschap – en alleen dán – gaat scheuren en bloeden. Zo'n bloeding is dan een bewijs van maagdelijkheid en dat bewijs was vroeger zo belangrijk dat mensen na de huwelijksnacht het laken met de bloedvlekken erop buiten ophingen, zodat iedereen in de omgeving kon zien dat alles was gegaan zoals het hoorde.

De mythe over het maagdenvlies zegt: als je na geslachtsgemeenschap bloedt, weet iedereen dat dit de eerste keer was. Als je niet bloedt, heb je al eens eerder seks gehad. Maar die mythe slaat de plank, zoals meestal het geval is, helemaal mis.

Alleen al het woord maagdenvlies houdt het geloof in de mythe in stand. Bij het horen van het woord 'vlies' denk je misschien aan een stuk plasticfolie dat stukgaat als je erin prikt. Plop! Maar als je je onderlijf met een spiegelkje hebt bekeken, dan weet je dat zoiets niet in je schede zit, ook niet als je nog nooit seks hebt gehad. Maar we moeten

ook niet het ene fabeltje door het andere vervangen. Tegenwoordig wordt wel eens gezegd dat 'het maagdenvlies niet bestaat'. Het klopt dat de schede niet wordt afgesloten door een soort kuisheidsgordel, maar dat wil niet zeggen dat er geen anatomische structuur bestaat die het misverstand heeft veroorzaakt.

Vlak achter de schedeopening zit een ringvormige slijmvliesplooï die als een krans tegen de schedewand ligt. Die kleine krans wordt traditioneel het maagdenvlies, *maidenhead*, genoemd, met een duur woord *hymen*. Anderen noemen hem schedekrans. Maagdenvlies, schedekrans en hymen betekenen hetzelfde, maar 'maagdenvlies' is zo misleidend dat je het maar beter niet kunt gebruiken.

Alle vrouwen zijn met een hymen geboren, maar dat wil niet zeggen dat het ergens voor moet dienen. Het hymen is het vrouwelijke antwoord op de mannelijke tepel: het heeft geen functie en is niks anders dan een restant uit het embryonale stadium.

Het hymen kent diepte en breedte. Het is dus niet flinterdun, maar dik en robuust. Bij meisjes die nog niet in de puberteit zitten is het normaal gesproken regelmatig van vorm, als een donut met een gat in het midden. Dan gaan je hormonen opspelen en net als veel andere delen van je lichaam verandert dan ook het hymen. Vaak neemt het de vorm aan van een halvemaan: het breedst aan de achterkant, tegen je anus aan, maar nog steeds tegen de schedewand liggend. Alleen is dan het gat in het midden groter.¹⁶ In theorie tenminste. In werkelijkheid bestaat er voor de vorm en omvang van het hymen geen uniform concept en zijn er zeer veel verschillende vormen van openingen.

De meeste meisjes hebben een kringvormig hymen met een gat in het midden, maar ze zijn niet allemaal regelmatig en glad. Vaak zit het hymen vol plooïen en bobbel, en dat is geen teken van seksuele activiteit. Bij de een loopt het hymen over de schedeopening heen, bij de ander lijkt het meer op een zeef, met een heleboel kleine gaatjes in plaats van één groot gat in het midden. Bij weer anderen lijkt het alleen maar op een paar rimpels langs de schedewand, en hoewel het maar heel zelden voorkomt, kan het hymen ook de hele ingang van de schede bedekken. In het laatste geval is het vlies vaak behoorlijk hard

en stijf en dan ontstaan er problemen, want het menstruatiebloed moet natuurlijk wel naar buiten kunnen. Dit probleem komt meestal pas aan het licht als het meisje voor het eerst ongesteld wordt. Als het bloed zich ophoopt in de schede, kan ze hevige pijn krijgen en dan is een operatie nodig. Deze zeldzame variant komt nog het dichtst bij het fabeltje dat het hymen een kuisheidsgordel zou zijn.¹⁷

Wat de vorm ook is, het hymen is flexibel en soepel, behalve dus als het de schede helemaal toedekt. Het is ook de smalste plek in je schede, die zich extreem kan uitrekken en weer samentrekken: er kan immers ook een baby doorheen. Het hymen kan ook groter worden, maar hoewel het soepel is, is het niet zeker dat het tegen een stevige vrijpartij bestand is. Je kunt het een beetje vergelijken met een elastiek: dat kun je tot een bepaald punt uit elkaar trekken, maar als je er te hard aan trekt, scheurt het kapot.

Als je voor de eerste keer vaginale seks hebt, rekt het hymen samen met de rest van de schede uit. Door de soepelheid van het hymen gaat dit bij veel vrouwen zonder enig probleem, maar het kan ook scheuren en een beetje bloeden. Bij de eerste keer bloedt het ene meisje wel, terwijl het andere helemaal geen bloed verliest. Dat hangt dus af van de soepelheid van het hymen. Als je hymen een speciale vorm heeft, bijvoorbeeld als het deels de schedeopening bedekt, is de kans groot dat het zal scheuren als er een penis of een vinger in wordt gestopt.

Hoeveel meisjes bij de eerste keer vaginale seks daadwerkelijk bloed verliezen, is moeilijk met zekerheid te zeggen. Er is wel wat cijfermateriaal, maar de cijfers verschillen. We hebben twee verschillende studies onder de loep genomen en gezien dat respectievelijk 56 procent en 40 procent van alle vrouwen bloedt bij de eerste keer vrijwillige vaginale seks. Dus lang niet iedereen, maar toch best veel.^{18, 19}

In de genoemde studies zijn vrouwen over hun eerste geslachtsgeenschap geïnterviewd. Er valt dus met geen mogelijkheid te zeggen of het bloeden door het hymen kwam, ook al is dat het smalste punt in de schede, of dat het bloed ergens anders vandaan kwam. Zoals we al over de schede zeiden, is bloeden door kleine scheurtjes in de schedewand heel goed mogelijk en normaal. Dat kan vooral gebeuren bij wat ruige seks, als je onvoldoende vochtig bent of de spieren in je onderlijf