

**DE VROUW
VOOR MANNEN
DIE ER GEEN
K*T
VAN SNAPPEN**



DE VROUW

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

Anniek Stroomer

UITGEVERIJ
DURDEN

© 2026 Anniek Stroomer
Alle rechten voorbehouden

Uitgeverij: Durden, Hoorn
Vormgeving: Ontwerp van de Buren

Distributie en druk: CB, Culemborg
Eerste druk: november 2026
NUR 860, 865, 372
Rubrieken: gezondheid algemeen, seksualiteit, humor
ISBN: 978-90-834716-9-3

www.durden.nl

Women are meant to be loved, not to be understood¹

—
Oscar Wilde

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

INHOUD

INLEIDING	8	HI CONNIE	64
		Anti-bevruchting	
VOYAGE DE VULVA	12	Hard pill to swallow	
De entree		Zaad de baas	
De interne schepping			
HELLO CLITTY	18	BLOEDIRRITANT	76
De orgasmekloof		Zeurdoos	
De heilige graal		Winter Wonderland	
Stimulate the clitoris		Periodeseks	
Gräfenberg-spot		In slechte toestand verkeren	
Orgasmmmm			
Anorgasmie & vaginisme		KUTKUIP	88
		Blood catchers	
HET MAANDELIJKE CIRCUS	28	WITTE ROMMEL	94
Hormonen		Vaginale disbalans	
De vier seizoenen			
How to service my (un)happy wife		KUTKWAALTJES	100
		Endometriose	
MANNEN, ZÓ HORMONAAL	42	Polyendocrien metabool ovarium syndroom	
		Premenstrueel syndroom	
HELP, HOE BEZWANGER IK MIJN VROUW?	46	Premenstruele dysfore stoornis	
De eisprong		Verloren tijd en geld	
Het harde werk			
De innesteling		DANKWOORD	110
Vruchtbaarheidsuitdagingen		K*TBEGRIPPEN	114
JOUW REDDER IN NOOD	56	BRONNEN	122
Abort mission			
Niet zomaar een pilletje			
Het einde van de wereld			

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.

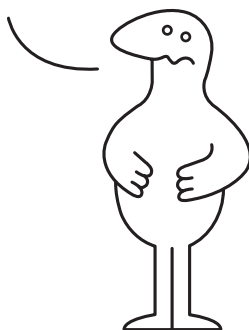
Sommige stukken zijn misschien wat overdreven, maar dat zou jou niet moeten afschrikken.

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.

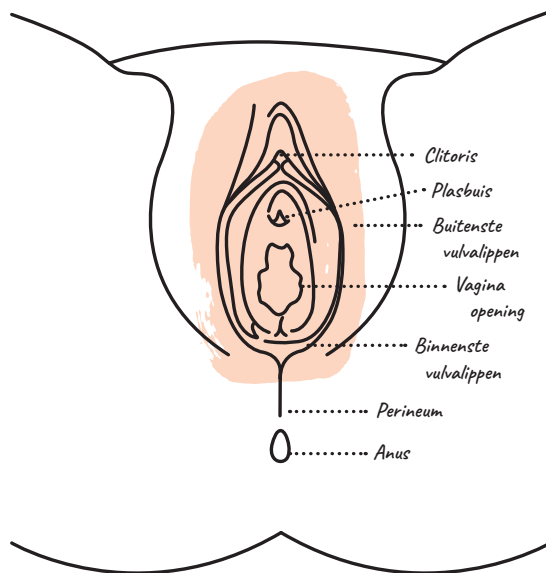
Voor het vrouwelijk gebied daar beneden is door de jaren heen een indrukwekkende hoeveelheid termen bedacht. Van de klassieke benamingen zoals vagina, schede en kut, tot creatievere termen zoals poes, spleet, grotje, scheur, vayayay, va-jj, plassertje, spaarpotje, pipi, plasneukhol, gleuf, fuiji, flomke, 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 pretkroket. 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 wondere 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