

Karin Rus

Zeg ik lekker *wel*

Over vrouwen, taboes en vrijheid



ALFABET UITGEVERS

2026

Inhoud

Inleiding

- 9 -

1 Vandaag is rood

TABOE: menstruatie

- 19 -

2 De hand aan jezelf

TABOE: masturberen

- 37 -

3 Nothing to see here

TABOE: lichaamsbeharing

- 55 -

4 Ben Barbie niet

TABOE: de vulva

- 73 -

5 Meisjes doen dat niet

TABOE: poepen

- 93 -

6 Fake it or make it

TABOE: het orgasme

- III -

7 Ballenboekje

TABOE: van seks houden

- 129 -

8 Wat niet weet

TABOE: aangerand of verkracht zijn

- 149 -

9 No baby, no cry

TABOE: geen kinderwens hebben

- 169 -

10 Operatie Poes

TABOE: vaginaherstel na de bevalling

- 187 -

11 Geen ontkomen aan

TABOE: de overgang

- 205 -

12 Just a number

TABOE: ouder worden

- 225 -

Dankwoord

- 241 -

Verantwoording en bronnen

- 243 -

Inleiding

Zo begint het. Geboren. Een meisje. Je hebt geen idee wat dat betekent natuurlijk, je bent er net. Weet jij veel dat er straks allemaal regels zijn om je aan te houden. Dat mensen vinden dat je je op een bepaalde manier hoort te gedragen. En dat er van jou andere dingen worden verwacht dan van je broer. Dat ontdek je later pas.

De kans dat je vandaag de dag als heks aan de staak eindigt? Godzijdank verwaarloosbaar. Universiteiten alleen toegankelijk voor mannen? Niet meer aan de orde. En de tijd dat we het huis nauwelijks uit kwamen? Ook allang voorbij. Dat wil niet zeggen dat vrouwen in alle vrijheid leven. Er heersen nogal wat ongeschreven regels waar de meesten van ons zich – bewust en onbewust – aan conformeren. Dit is een boek over twaalf taboes waar vrouwen en meisjes in het dagelijks leven mee te maken krijgen. Twaalf onderwerpen waar we niet of nauwelijks over praten, omdat we daar de ruimte niet voor voelen. Omdat we denken dat het zo hoort. Omdat we er niet op willen worden afgerekend. Omdat we ons ervoor schamen.

Net als de tijd van de brandstapel, ligt de tijd dat je

als vrouw handelingsonbekwaam werd zodra je was getrouwd (manlief wist het immers beter) gelukkig ver achter ons. En ook de strijd voor kiesrecht, seksuele en financiële vrijheid voor vrouwen lijkt grotendeels gestreden. In Nederland althans. Toch bewegen vrouwen zich lang niet zo ongedwongen door het leven als mannen dat doen. Naast de gedragsregels die we opgelegd krijgen, speelt ook een soort innerlijk controlemechanisme ons parten. Want of je het nu met de mores van de samenleving eens bent of niet, je bent er als meisje hoe dan ook mee opgegroeid. En daarom hou je er als vrouw dag in, dag uit rekening mee.

Ik durf te wedden dat je moeder het nooit aankondigde als ze ging poepen, terwijl het een stuk waarschijnlijker is dat je vader dat wel of in elk geval weleens deed. Op het moment dat de eerste menstruatie zich aandienende, nam je moeder je apart om alles uit te leggen en te laten zien waar het maandverband lag – in een discreet doosje, in discrete verpakking. De kans is groot dat je het met je ouders nooit hebt gehad over masturberen, het aantal mannen met wie je het bed hebt gedeeld en of je weleens (of altijd) een orgasme faket. Maar: met je vriendinnen bespreek je dat waarschijnlijk ook niet. Om nog maar te zwijgen over een open en eerlijk gesprek over hoe je vulva eruitziet. Daar hebben we het niet over. Het is taboe.

Wist je dat er alleen al in Nederland tienduizenden vrouwen jarenlang rondlopen met verregaande schade

door de bevalling? Onnodig ook nog eens. Veel klachten kunnen verholpen worden, maar er zijn maar weinig vrouwen die dat weten – omdat er niet over wordt gepraat. Verder is het voor jongens heel normaal om in de puberteit te masturberen, maar doen meisjes dat nauwelijks. Daardoor weet een jonge vrouw bij haar ‘eerste keer’ in veel gevallen niet wat ze lekker vindt en kan ze haar meestal eveneens jonge partner daar niet in sturen. Die jongen heeft waarschijnlijk ook nog eens de pornofilm als belangrijkste informatie- en inspiratiebron. Seksuologen signaleren dat jonge vrouwen opvallend vaak minder genieten van seks. Ze doen in bed wat ze denken dat hoort, vaak ook op basis van pornografie. Zonder te weten wat ze zelf willen en zonder te weten wat voor hen nou eigenlijk echt goed voelt. Het gevolg? Ze gaan over hun grens heen, deels omdat ze niet goed weten waar die grens nou eigenlijk ligt. Seks is voor vrouwen sowieso een preciaire zaak. Je moet het ook weer niet te leuk en te lekker vinden, voor je het weet sta je bekend als slet.

Een taboe spreekt tot de verbeelding. Het is iets wat er eigenlijk niet mag zijn, maar er wel degelijk is. Je weet hoe het hoort, meestal zonder dat iemand het ooit met zoveel woorden aan je heeft uitgelegd. Je voelt tot diep in je vezels dat het niet netjes is om hard te gillen of hard te praten, dat je het gezellig moet maken, dat je het gezellig moet houden, dat het belangrijk is hoe

je eruitziet. Dat mensen een mening hebben over de kleding die je draagt, over wat je wel of niet zegt, over hoe je je opstelt, zelfs over hoe je loopt. Omdat je een meisje en later een vrouw bent.

Door alle stilzwijgendheid en schaamte die ermee gepaard gaat, nestelen taboes zich diep. In ons en in onze samenleving. Het zijn geen regels die je zomaar even naast je neer kunt leggen. Het zijn overtuigingen die je met je meedraagt. Normen die je hebt te accepteren. Ervaringen die je noodgedwongen voor jezelf houdt. Niemand praat erover, dus niemand hoort iets. En zo kunnen momenten en gevoelens die bijna elke vrouw kent voor heel veel eenzaamheid zorgen. Alsof jij de uitzondering bent. Alsof jij je aanstelt. Alsof het aan jou ligt. Alsof er iets mis met je is. Je accepteert het en je houdt je mond, net als de rest. Dat is blijkbaar normaal, dat is blijkbaar hoe het hoort. Door de jaren heen verschuift er weleens wat, maar dat gaat nooit zonder slag of stoot. Zaken die vroeger ondenkbaar waren – een vrouw die financieel onafhankelijk is, in bikini op het strand ligt, ongehuwd moeder is – zijn nu geaccepteerd. Maar er zijn nog tal van taboes die volop aanwezig zijn in ons leven. Ze sluimeren onder de oppervlakte, zijn onderdeel geworden van wie we zijn. Onderwerpen waar we ons kapot voor schamen, terwijl we nauwelijks uit kunnen leggen waarom dat eigenlijk zo is. Sommige taboes zijn zelfs zo subtiel dat we niet eens in de gaten hebben dat ze bestaan. We vinden het normaal om ons

te schamen voor de meest normale dingen.

De geschiedenis van die schaamte gaat heel ver terug. Niet honderden, maar duizenden jaren geleden werden de eerste stappen gezet richting de maatschappelijke gedragsregels waardoor wij vrouwen nu nog steeds het onderspit delven. Antropologisch en archeologisch onderzoek toont aan dat er een tijd was dat mannen en vrouwen nomadisch en relatief gelijkwaardig leefden. Zo'n tienduizend jaar geleden gooide het toen nieuwe fenomeen 'bezit' roet in het eten. Want bezit bleef bestaan, ook als jij er niet meer was. En dan kon je kind er dus mooi zijn voordeel mee doen. Zijn, ja, want in het systeem dat op basis van eigendom functioneerde, kreeg de – fysiek sterkere – man de macht. Waarschijnlijk zorgde ook de impact van elkaar snel opeenvolgende zwangerschappen, bevallingen, het zogen van baby's en het verzorgen van jonge kinderen, voor de uiteindelijk ondergeschikte positie van de vrouw.

En omdat die kinderen – en dan met name zonen – na het leven van hun vader in zijn gespreide bedje door konden leven, werd het vaderschap opeens een stuk belangrijker. Bij de geboorte van elk kind is direct duidelijk wie de moeder is, maar de vader? Daar is toch altijd enige ruimte voor speculatie. En dat ene biologische feit, dat vaderschap niet onomstotelijk is, werd de reden om de vrouw te controleren. Tot eigendom te maken zelfs. Want als je ervoor zorgt dat zij alleen met jou slaapt, alleen van jou is, dan weet je zeker dat

haar kinderen ook alleen van jou zijn. En die mogen dan jouw bezit erven. Twijfel weggenomen, probleem opgelost.

Voor de man dan. Voor de vrouw ontstond het probleem juist. Want de controle die in eerste instantie alleen het vaderschap veilig moest stellen, schoot met het verstrijken van de jaren steeds meer wortel. In wetten, in cultuur, in religie. Vrouwen werden letterlijk eigendom van hun vader, totdat hun echtgenoot dat recht van hem overnam. De vrouw bestond uitsluitend nog voor de voortplanting en het huishouden, de man nam de rest van de wereld voor zijn rekening. Om dit systeem te rechtvaardigen, werden allerlei overtuigingen de wereld in geslingerd. Vrouwen zijn van nature zwakker. Emotioneler. Minder rationeel. Niet serieus te nemen. Alleen geschikt als echtgenote, als moeder en eventueel als celibataire non. Eeuw na eeuw werden deze zogenaamde waarheden herhaald, net zo lang totdat ze vanzelfsprekend waren. Totdat vrouwen het zelf begonnen te geloven. Totdat ze de regels zichzelf en elkaar begonnen op te leggen. Om ervoor te zorgen dat ze op het rechte pad bleven. Om elkaar te beschermen, zodat ze hun leven niet vergooiden. Gedraag je, je bent een meisje. Stel je bescheiden op, je bent een vrouw. Denk om je reputatie! Denk om je toekomst! Zo hielden niet alleen de almachtige mannen, maar ook de ondergeschikte vrouwen het patriarchaat in stand.

Maar niet iedereen was meegaand. Er waren vrouwen

die zich verzetten – altijd. Soms openlijk, soms stiekem. Ze leerden lezen, schreven pamfletten, gingen protesteren en lieten hun dochters de mogelijkheid van een andere wereld zien. Een wereld waarin de vrouw niet langer onderworpen was. Een wereld waarin ook zij in vrijheid mocht leven. De vrouwenbewegingen van de negentiende en twintigste eeuw waren geen spontane revoluties, ze waren het resultaat van eeuwenlang verzet. Alle rechten die vrouwen vandaag de dag hebben, zijn hun niet gegeven. Ze zijn keihard bevochten. Maar het patriarchaat is niet verdwenen, het heeft zich aangepast. Vrouwen hebben door de eeuwen heen veel vrijheden verworven, maar zijn nog altijd niet vrij. Ze worden nog regelmatig lastiggevallen, overschreeuwd in gesprekken en beoordeeld op hun uiterlijk, hun toon, hun moederschap – of de keuze daar niet aan te beginnen. Vrouwen worden geacht zich te schamen voor de natuurlijke processen van hun lichaam. Voor hun gevoelens, voor hun verlangens. Het patriarchale systeem vormt hen vandaag de dag nog steeds.

De twaalf taboes die ik in dit boek onderzoek, zijn stuk voor stuk onderwerpen die ik bespreekbaar wil maken. Onder vrouwen, maar ook in de samenleving. Dit is geen boek uitsluitend voor vrouwen, mannen zitten net zo goed vast in eeuwenoude patronen – en kunnen een bijdrage leveren aan het doorbreken daarvan. Voor zichzelf en voor ons. Ik hoop met dit boek vrouwen

aan te moedigen om zich vrij te voelen vrouw te zijn, met alles wat daarbij hoort. En ik hoop ook dat er een einde komt aan de eenzaamheid die vrouwen kunnen voelen, omdat ze niet weten dat er niets is om zich voor te schamen.

Ik schrijf vanuit mijn eigen ervaring en schuw de kwetsbare positie niet. Als je een boek over taboes schrijft, moet je zelf met de billen bloot. Dat kan niet anders. Daarnaast laat ik andere vrouwen met relevante ervaringen en diverse experts (hoogleraren, gynaecologen, onderzoekers, seksuologen, psychologen, filosofen, artsen, historici) aan het woord. Per onderwerp duik ik de diepte in en met ieder hoofdstuk wil ik je aan het denken zetten. En eventueel inspireren tot actie, mocht dat nodig zijn. Om je eigen plan te trekken. Om je eigen leven in te delen. Om te doen wat voor jou goed voelt. Het kán. Het mág.

Het is natuurlijk aan vrouwen zelf hoe open ze zijn over hun leven, hun voorkeuren en hun keuzes. Als de ruimte er is, betekent dat niet dat je die ook moet nemen. Maar zonder die ruimte is de keuze – en daarmee de vrijheid – beperkt. Als we het er niet over hebben, verandert er ook niets. En dat zou nou juist zo fijn zijn. Verandering. Een stukje meer ruimte. Een stukje meer vrijheid. Bijvoorbeeld door gesprekken te voeren met de mensen die het dichtst bij je staan, over iets waar je waarschijnlijk kapot om geneert. En nee, dat is niet makkelijk. Het voelde ook voor mij tegennatuurlijk,

zeker de eerste keer. Ik was bang voor het oordeel, voor de afwijzing, voor de opgetrokken wenkbrauwen. Maar ik ben zo blij dat ik het toch heb gedaan. Want toen ik eenmaal begon met praten, kreeg ik er geen verbaasde blikken voor terug. Ik kreeg herkenning. Ik kreeg bijval. Ik kreeg begrip – en steun.

Mocht je zelf (nog) niet durven te praten, dan durf je hopelijk wel te lezen. Zodat je weet dat je niet alleen bent. Dat je niet afwijkt. Dat er niets mis met je is. Ook al masturbeer je elke dag. Ook al heb je ab-so-luut geen kinderwens. Ook al ben je verkracht en nu doodsbang voor de meeste mannen. Waar het licht komt, verandert de schaamte in kracht. En waar de woorden worden gehoord, kan het taboe verdwijnen.