

Kijken en voelen van de vagina

Wat doe je in deze oefening?

Je gaat in stapjes je vagina bekijken en voelen. Hierdoor raak je vertrouwd met je eigen vagina.

Voor wie?

Voor iedere vrouw die vertrouwd wil raken met haar vagina.

Wat heb je nodig?

Een grote spiegel (pas-spiegel), een handspiegeltje en een stoel.

Aan de slag

- Ga naakt voor de spiegel staan en bekijk jezelf en je schaamstreek. Omschrijf voor jezelf wat je ziet.
- Ga nu zo zitten, met je benen gespreid, dat je met een kleinere spiegel tussen je benen kunt kijken.
- Bekijk je vagina van dichtbij. Omschrijf wat je ziet en noem tenminste drie positieve eigenschappen van je vagina.
- Raak vervolgens je vagina aan. Je kunt beginnen met de binnenkant van je dijen. Daarna raak je alle delen van je vagina aan (buitenste schaamlippen, binnenste schaamlippen, clitoris, opening van de vaginamond). Stel jezelf daarbij de volgende vragen: • Wat vind je ervan om jezelf zo aan te raken? • Wat voelt prettig en wat voelt minder prettig?

Terugblik

- Hoe vond je het om deze oefening te doen?
- Kijk je nu anders naar je vagina dan voor deze oefening? Zo ja, hoe anders? Zo nee, welk beeld heb je nog steeds?
- Voel je je nu vertrouwd met je vagina?
- Wat zou je kunnen doen om de komende tijd positieve aandacht te kunnen besteden aan je vagina?

Tot slot

Veel vrouwen kennen hun vagina niet zo goed. Ze zijn niet gewend om er goed naar te kijken en de vagina bewust aan te raken. Deze oefening kan je helpen om wat vertrouwd te raken met je vagina, waardoor je je vrijer kunt gaan voelen als de vagina wordt aangeraakt.

Vond je het moeilijk om deze oefening te doen, maar zou je wel graag wat meer vertrouwd willen raken met je vagina? Dan kun je daar hulp bij vragen van een seksuoloog.