

Ja, scheten zijn brandbaar!

**Alle sappen,
luchtjes,
wratten en
beestjes
komen langs**

Brrrrrrrrrr

BOEK Niet praten over vieze kwaaltjes kan gevaarlijk zijn, ook voor anderen. Huidarts Yael Adler schreef het boek *Ongemak*, over lichamelijke taboes. „Ik vraag patiënten altijd: zijn er meer mensen die dit moeten weten?”

Door onze redacteur **Martine Kamsma**

De grootste stap naar een relatie is niet de eerste kus, maar de eerste scheet. Dat staat in *Ongemak, lichamelijke taboes en wat eraan te doen is*. Daar zou je aan kunnen toevoegen dat er twee soorten re-



laties zijn: die waarbij de geliefden hun scheten voor zich houden en die waarbij ze het in elkaars bijzijn zonder gêne laten knetteren. Grote kans dat er in het laatste geval over de hele linie minder lichamelijke taboes zijn. En dat komt niet alleen de relatie ten goede, maar ook het geluk en de gezondheid van de beide partners, beschrijft Yael Adler.

Maar mevrouw Adler, hoe gaat dat in uw familie, geeft u toe aan uw flatulentie in het bijzijn van uw echtgenoot? Even lijkt de vrouw die net zo makkelijk over anaal ingebrachte colaflessen als over het gevaar van stress praat een beetje van haar à propos. „Eh...nou, ik ben graag een beetje charmant. Dat is dan misschien toch nog iets uit mijn opvoeding. En je mag heus wel iets voor jezelf houden.”

Yael Adler is een Duitse huidarts, schrijft een gezondheidscolumn voor de *Frankfurter Allgemeine Zeitung* en is een bekende Duitse, want ook op televisie praat ze volstrekt open over de meest uiteenlopende lichamelijke kwesties.

Eerder schreef ze een boek over de huid, nu is ze in Nederland voor haar nieuwste boek. In het Duits heet het *Darüber spricht man nicht*. En dan weet je meteen waar het over gaat: lichaamsgeuren, poep en pies, seks, jeuk op alle plekken, menstruatie en overgangsklachten bijvoorbeeld. Maar de mannen en vrouwen in de spreekkamer van Adler worstelen net zozeer met haaruitval en snurken. „Vooral voor mannen is snurken een heel pijnlijk onderwerp.”

Adler neemt alles even serieus, maar schrijft er met humor over. Ja! Scheten zijn brandbaar! Wie twijfelt of haar vagina wel lekker ruikt moet het eens aan een man vragen. En bevestig een man niet in zijn angst voor viriliteitsverlies, noem het liever *low t*-gebrek aan testosteron. „Humor maakt alles lichter.”

Anaal abces

Lichamelijke taboes hebben een functie. „Ze geven de kaders voor sociale omgang, helpen om respectvol met elkaar om te gaan.” Maar te veel schaamte kan gevaarlijk, zelfs dodelijk zijn. Ze beschrijft hoe een collega pas als haar man flauwvalt van de pijn, ontdekt dat hij een anaal abces heeft. Tot dan weigerde hij zijn vrouw te laten kijken. Begrijpelijk maar onverstandig, hij had wel incontinent kunnen worden. „En soms ben je ook verantwoordelijk voor anderen. Denk aan voetschimmels of geslachtsziekten. Ik vraag patiënten altijd: zijn er meer mensen die dit moeten weten? Schaamte hangt soms samen met geheimen. En er is heel veel overspel.”

Je valt in *Ongemak* van de ene gruwel in de ander: alle sappen, luchtjes, wratten en beestjes komen langs. En talloze gevaarlijke seksuele handelingen - je kunt geen voorwerp zo gek verzinnen of een arts heeft het weleens uit iemands darmen gehaald. Maar telkens als je denkt dat je maag het niet meer aankan, komt Adler met haar boodschap. Praat met een arts zodat er iets aan gedaan kan worden. Ze geeft geen moreel oordeel, alleen adviezen. Als ze droog constateert dat de

‘yoni cucumber cleanse’ een trend onder vrouwen is, legt ze eerst geduldig uit waarom het vaginaal inbrengen van een komkommer misschien niet zo’n goed idee is, en zegt daarna: „Doe vooral waar je zin in hebt, maar let op de veiligheid van de attributen die je daarbij gebruikt. En vertel alsjeblieft de waarheid als je op de spoedeisende hulp belandt.”

Waar het over de anticonceptiepil gaat is ze ineens fel. „Ik heb zoveel vrouwen gezien die bijwerkingen hebben van de hormonen, ook van spiraaltes met hormonen. Hoofdpijn, stemmingswisselingen, libidoverlies - niet voor niets noem ik de pil een chemisch kuisheids gordel.”

Maar de pil is toch veel veiliger en lichter geworden? „Dan nog! Er zijn genoeg alternatieven, zoals het koperspiraalte. Voor mij werkt dat prima. Voorop staat dat je eerst heel goed je lichaam en je seksualiteit moet leren kennen voordat je het blootstelt aan hormonen, met alle fysieke en psychische bijwerkingen van dien. Door de macht van de farmaceutische industrie is de pil, vooral voor jonge vrouwen, een lifestyleproduct geworden.”

Netjes en schoon

Lichamelijke ongemakken en de bijbehorende schaamte zijn van alle tijden en generaties. Jongeren kennen bepaald niet minder schaamte dan ouderen, zegt Adler, die een soort nieuwe preutsheid in de samenleving ziet opdoemen. „In mijn spreekkamer zie ik dat patiënten hun schaamte verliezen naarmate ze ouder worden en vaker in hun blootje voor een arts hebben gestaan.”

Buiten de praktijk ziet ze dat vrouwen zich vaak schamen voor dingen waar mannen dan weer helemaal geen moeite mee hebben. „Alle kinderen hebben een anale fase, maar meisjes leren al snel om netjes en schoon te zijn. Ik heb weleens drie dagen buikpijn gehad omdat ik niet naar de wc durfde in de hotelkamer waar ik met mijn geliefde was. Mannen hebben daar minder last van.”

Mannen kennen hun penis ook veel beter dan vrouwen hun geslacht. „Terwijl iedere vrouw zich ervan bewust zou moeten zijn dat ze iets heeft, een clitoris, dat maar één functie heeft: genot geven.”

Seksueel zelfbewustzijn is belangrijk, juist in tijden waarin #metoo voor „verkramppte” toestanden kan zorgen. „Kijk, op het werk of in vergelijkbare formele machtsverhoudingen is duidelijk wat de grenzen zijn. Maar privé is het genuanceerd. Het zou zo jammer zijn als de erotiek helemaal verdwijnt uit de dagelijkse omgang. Vrouwen die seksueel zelfbewust zijn, die hun behoeften en hun grenzen goed kennen, kunnen zich beter wapenen tegen ongewenst gedrag en zich waarschijnlijk minder snel slachtoffer voelen.”

Ongemak. Lichamelijke taboes en wat eraan te doen is, Yael Adler (vert. Linda Jansen), uitgeverij Luitingh-Sijthoff, 352 blz., 19,99 euro

Keurig converseren over fysieke ongemakken

Help het gesprek over lichamelijke taboes op gang en begin met een vraag. Heb je weleens gehoord van...

Flatus vaginalis?

Schedewind, het geluid dat ontstaat als lucht uit de vagina ontsnapt. Kan gebeuren tijdens yoga of verandering van houding tijdens de seks. Kan een beetje maar nooit helemaal beperkt worden door de bekkenbodemspier te trainen. Schedescheten stinken niet.

Hirsutisme?

Beharing bij vrouwen op ‘mannenplekken’: in het gezicht, op de borst, rug en buik bijvoorbeeld. Komt gemiddeld voor bij 3 tot 5 procent van de vrouwen, bijvoorbeeld door hormonale veranderingen. Vaker bij mediterrane en donkerharige vrouwen. Lasers kan uitkomst bieden.

Trichophyton rubrum?

Schimmel die ook bekend staat als zwemmerseczeem. Hardnekkig en zeer besmettelijk. Wordt vooral overgedragen in sauna’s, zwembaden en nagelstudio’s. Goed te behandelen, maar voorkomen is beter en niet ondoenlijk. Draag badslipper en vraag of de nagelstylist een dampsterilisator gebruikt.

Hemorroiden?

Aambeien zijn de problematische vorm van „met bloed gevulde zwellichamen in het anaal kanaal die zich, al naar gelang druk en noodzaak, legen of vullen en zo de relevante afsluiting regelen.” Bijna iedere volwassene heeft ze in meer of mindere mate. Als het heel erg is en niets helpt, kan een arts adviseren ze te laten afbinden, verschrompelen met injecties of operatief te laten verwijderen.

Antitranspiranten Tegen zweet(geur)

werkt in elk geval niet: stevig wassen met zeep. Zo beschadig je de natuurlijke huidbarrière, de mix van bacteriën die de huid beschermen. Adler adviseert om eens te beginnen met verdunde appelazijn. Bij overmatig zweten kan botox in de oksel huid de zweetklieren blokkeren. Laatste redmiddel: chirurgisch ingrijpen waarbij de zweetklieren definitief onklaar worden gemaakt.

Je kunt geen voorwerp zo gek verzinnen of een arts heeft het weleens uit iemands darmen gehaald

