

# *Seksmythes* ontkracht

Vrouwen komen moeilijk klaar, ze hebben van nature minder zin en seks zonder penetratie is geen 'echte' seks: het zijn stuk voor stuk hardnekkige mythes die ten koste gaan van het vrouwelijk genot. Hoog tijd om ze te ontkrachten.

## HET DOORPRIKKEN VAN MYTHES IS BROODNODIG, WANT VROUWEN LOPEN TEN ONRECHTE EN ONNODIG VEEL SEKSUEEL GENOT MIS

Je hebt niet meer dan een rondje in een (digitale) boekenwinkel nodig om te zien dat het onderwerp seks daar goed vertegenwoordigd is. De afgelopen tijd spijkerden we onze kennis bij met titels als *Zinderend leven*, *De beste seks heb je na je 50ste*, *De waarheid over seks* en *Hoe doen we het?* Ook op tv komt seks vaak aan bod. In series als *Sex Education* bijvoorbeeld of in de veelbesproken documentaire *Mijn seks is stuk*, waarin Lize Korpershoek haar seksleven, en dan vooral het gebrek aan zin, onder de loep neemt. En laten we de populariteit van de Satisfyer-vibrator niet vergeten. Het klinkt alsof we, meer dan ooit, aandacht hebben voor vrouwelijk genot. Dat klopt, zegt seksuoloog en arts Elise van Alderen. Toch is er volgens haar anno 2023 nog zo veel onwetendheid dat ze er een boek over schreef: *Wellust*, over hoe je als vrouw meer geniet van seks en je

bevrijdt van hardnekkige mythes en andere belemmeringen.

### Focus op de man

Het doorprikken van mythes is broodnodig, want vrouwen lopen ten onrechte en onnodig veel seksueel genot mis, aldus Van Alderen. "Vrouwen komen mijn spreekkamer binnen met de overtuiging dat er iets mis is met ze. Ze hebben geen zin in seks, komen lastig of helemaal niet klaar, genieten er niet van of hebben pijn tijdens de seks. Maar er is helemaal niets mis met deze vrouwen, er is iets mis met wat van seks is gemaakt: een activiteit die voornamelijk draait om de man." Volgens de seksuoloog komt dit beeld onder meer voort uit de ouderwetse gedachte dat vrouwen seks hebben om twee redenen: voortplanting of het behagen van de man. Zelf genieten? Ho maar. "Vrouwen hebben geleerd om de focus op de man te leggen, door bijvoorbeeld zijn orgasme belangrijker te vinden of door een lingersetje aan te trekken. Terwijl de man geniet, schieten de seksuele verlangens van de vrouw erbij in. Dat verschil in genot blijkt ook uit eerdere cijfers van expertisecentrum seksualiteit

Rutgers: 75 procent van de vrouwen geniet van seks, tegenover 92 procent van de mannen.

### Voor seksueel genot

Onwetendheid over vrouwelijk genot begint al bij de clitoris, die – in tegenstelling tot wat veel mensen denken – een stuk groter is dan een klein 'knopje' verstopt tussen de vulvalippen. "Dat vrouwen een orgaan hebben dat puur en alleen bedoeld is voor seksueel genot, is al lang bekend, maar omdat vrouwen vroeger niet mochten publiceren of wetenschap bedrijven, werd dit lang uit de boeken gehouden."

In 1998 zette uroloog Helen O'Connell de clitoris volledig op de kaart. Inmiddels staat het orgaan in steeds meer biologieboeken, maar heel lang leerde je er niets over. Geen wonder dat de gemiddelde vrouw (en man!) er zo weinig over weet."

### **MYTHE:** 'echte' seks is penis-in-vagina-seks

Hoe ziet seks tussen man en vrouw er volgens jou uit? Grote kans dat er op enig moment penetratie aan te pas komt, bijvoorbeeld in de vorm van doggy style of missionaris. Nog te vaak wordt met 'echte seks' penis-in-vagina-seks bedoeld. Met andere woorden: zonder penetratie heb je geen echte seks. Onzin, want er zijn heel veel manieren om te seksen >

**5 van de 6**  
25-plussers heeft niet  
meer dan **3 keer per**  
**maand** seks. Een stuk  
minder dan **2 keer**  
per week, wat vaak  
wordt gedacht

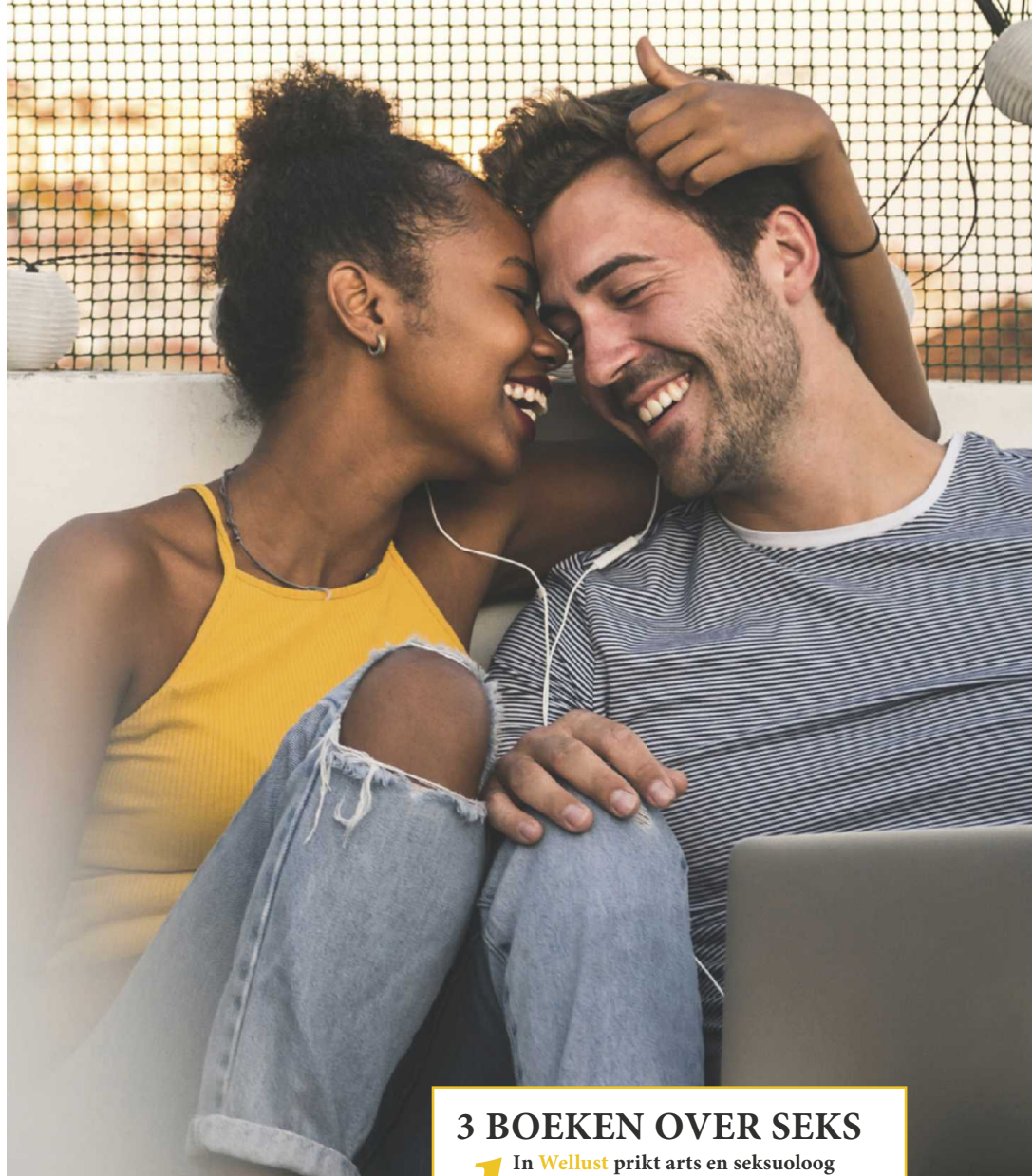
Bron: Rutgers

zonder dat er een penis binnenkomt. Voor de goede orde: penetratie gaat vooral om het stimuleren van de penis, voor de clitoris is dit niet optimaal. Als een vrouw geniet, is dat vaak tijdens het zogenoemde voorspel, een term die doet vermoeden dat het slechts gaat om voorbereiding op het 'echte werk'. Maar ook dát is echte seks. "Vormen van seks die voor vrouwen het lekkerst zijn, worden vaak alleen gezien als opmaat naar 'echte' seks, als aanvulling of om een vrouw op te warmen zodat de penis erin kan. In mijn praktijk hoor ik dat seks in veel gevallen gaat volgens een standaard script: zoenen, strelen, even over de clitorishop wrijven, de penis in de vagina brengen, een paar keer stoten, de man komt klaar en dan is het afgelopen. Dat is zo'n smalle definitie van wat seks kan zijn. Partnerseks gaat niet alleen om het uitvoeren van seksuele handelingen, het is een beleving, een gelijkwaardig gedeeld genot."

### **MYTHE:** vrouwen komen klaar door penetratie

Je hebt het je misschien weleens afgevraagd: waarom kom ik niet klaar door penetratie? Het antwoord daarop is simpel: vrouwen komen niet klaar door het stoten van een penis, maar door stimulatie van hun clitoris. Punt. Onderzoek van 3Vraag en 3FM Human onder 16- tot 35-jarigen bevestigt dat. Slechts 36 procent van de vrouwen komt klaar tijdens (en niet door) penis-in-vagina-seks, maar alleen als de clitoris daarbij gestimuleerd wordt. Kortom: voor een orgasme is altijd wrijving op de clitoris nodig. Dat het online regent van de tips om als vrouw tóch door penetratie tot een

orgasme te komen, suggereert dat je alleen een 'echt' orgasme bereikt door penis-in-vagina-seks, en dat ergens in de vagina een orgasme verstopt zou zitten. Als een orgasme dan niet lukt, is er iets mis met je. Klinkklare onzin natuurlijk, want tot een hoogtepunt komen door soloseks of door stimulatie met de vingers of tong is net zo echt. Voor de weg naar een orgasme bestaat geen uitgestippelde route. Zoveel mensen, zoveel wensen. Volgens Van Alderen brengt een druk-wrijf beweging vanaf de buitenkant op de vulva – de clitoris is een uitwendig orgaan, en zit dus niet diep verstopt – de meeste vrouwen tot een hoogtepunt. Daarmee



### 3 BOEKEN OVER SEKS

**1** In *Wellust* prikt arts en seksuoloog Elise van Alderen hardnekkige seksmythes door. Ook vertelt ze meer over de seksorganen, beschrijft ze de belemmering van schaamte voor en onzekerheid over je lichaam op seksueel gebied en geeft ze handvatten om je seksualiteit te ontdekken. € 24,99

Atlas Contact

**2** Jaren van schaamte, onbegrip en een groot gebrek aan kennis en genot leidde actrice en auteur Joy Delima tot de grootste queeste uit haar leven: de zoektocht naar seksueel genot. Ze schreef het allemaal op in haar boek *Goed komen*. € 22,50

De Arbeiderspers

**3** In een wereld die om seks lijkt te draaien, werd er volgens Milou Munsters erg weinig op een normale manier over gesproken. In *Niet bepaald sexy* onderzoekt ze hoe dat gesprek anders kan en wat fijne seks voor haar betekent. € 12,50 Blossom Books

## VOOR DE WEG NAAR EEN ORGASME BESTAAT GEEN UITGESTIPPELDE ROUTE. ZOVEEL MENSEN, ZOVEEL WENSEN

stimuleer je de voorkant van de clitoris. Ook kan het fijn zijn om net voorbij de opening van de vagina met een gekromde vinger een beetje omhoog te gaan en de achterkant van de clitoris te stimuleren, al komt een orgasme vaak alleen in combinatie met stimulering aan de voorkant van de clitoris.

### **MYTHE:** vrouwen hebben minder zin

Het is een veelgehoorde uitspraak: de man heeft altijd en spontaan zin, de vrouw is een dieseltje. Niets van waar, zegt Van Alderen. Dat vrouwen van nature moeilijk opgewonden raken, is een fabel. Seksuele opwinding werkt voor iedereen hetzelfde, het komt alleen tot uiting in een ander seksorgaan. Wel kan het bij vrouwen door verschillende belemmeringen soms langer duren of gewoon niet gebeuren, door negatieve associaties bijvoorbeeld, zoals de angst voor zwangerschap, ervaringen van seksuele grensoverschrijding of de verwachting van pijn. En niet geheel onbelangrijk: genieten van seks is een stuk moeilijker als de handelingen saai of niet lekker zijn. "Als iets desastreus is voor je seksueel verlangen, is het wel seks hebben zonder ernaar te verlangen. Dat leidt tot afkeer en tegenzin."

Heel wat vrouwen hebben – ondanks dat zij daar niet van genieten – toch frequent seks. Ze stemmen toe om hun partner tevreden te houden of om er weer even vanaf te zijn. "Ze zijn bang dat hij anders vreemdgaat of de relatie beëindigt, de sfeer verpest raakt of hij blauwe ballen krijgt. Allemaal onzin, maar het zet een vrouw wel onder druk. En onder druk kan seksueel verlangen niet ontstaan." Die druk wordt verder opgevoerd door seks te zien als eerste levensbehoefte, net als eten en slapen, en als iets wat bij een relatie hoort. "Seks kan een fijn gevoel geven, maar je gaat niet dood als je het niet doet. Het is absoluut geen behoefte die bevredigd móét worden."

### Zet jezelf op #1

Al die seksmythes bewijzen dat er op het gebied van vrouwelijk genot nog veel winst te behalen valt. Want, zo benadrukt Van Alderen nog maar even, jouw seksueel genot is niet minder belangrijk dan dat van je partner. "Laten we meer aandacht geven aan hoe vrouwen kunnen genieten van seks, zodat zij de ruimte kunnen claimen die hen altijd heeft toebehoord maar door mannen is ingenomen. Vrouwen zijn prima in staat hun seksualiteit naar eigen inzicht en verlangens vorm te geven. Ze konden hun seksueel genot vaak niet ontdekken, omdat het vooral om mannelijk genot draait." Het is – als je dat wil, natuurlijk – de hoogste tijd om te ontdekken waar jij naar verlangt, zonder daarbij te denken aan je partner of al die normen van buitenaf. Alleen dan kun je zonder druk, schaamte, verwachtingen, schuldgevoel of andere beperkingen, genieten van seks. ♥

## ONTDEK JE SEKSUALITEIT

Om van seks te kunnen genieten, is het belangrijk om seksueel autonoom te zijn. En nee, daar heb je geen sekspartner voor nodig. Bekend worden met je eigen seksualiteit, met de prikkels die jou opwinden en de effecten daarvan op je lichaam, begint bij jezelf. Deze tips helpen je op weg naar seksuele autonomie.

• **Onderzoek je vulvagebied.** Hoe voelt dat? Het gaat erom dat je vertrouwd raakt met je vulva, dat je op je gemak bent bij het aanraken ervan en dat het orgaan net zo eigen voelt als je arm of neus. "Er is dan geen verschil tussen een hand op je wang of op je vulva. Het is allemaal hetzelfde, en het is allemaal van jou", zegt arts en seksuoloog Elise van Alderen.

• **Ontdek je seksuele opwinding, dé toegangspoort naar genot.** "Seksuele opwinding is voor iedereen anders en ontstaat nooit spontaan. Het is een reactie op een prikkel die voor jou op dat moment opwindend is." Om te ontdekken hoe seksuele opwinding voor jou aanvoelt, kun je bijvoorbeeld een boek lezen, luisteren naar seksuele geluiden of verhalen, of je fantasie gebruiken. "Richt je aandacht vervolgens op je lijf: wat gebeurt er met je ademhaling, hartslag, bekkenbodemp en clitoris? Deze oefening gaat alleen om aanvoelen, om bewustwording, dus *hands off*."

• **Ben je eenmaal vertrouwd met je lichaam en je seksuele opwinding? Dan kun je die twee verbinden in de volgende stap: zelfbevrediging.** Laat het seksspeeltje daarbij achterwege, adviseert Van Alderen. Vrouwen zetten een vibrator vaak te vroeg, als ze nog niet opgewonden zijn, op hun clitoris. Met een geforceerd orgasme tot gevolg. "Dat is meer een reactie op de stimulatie dan seksueel genot. Een seksspeeltje is leuk voor erbij, maar je eigen handen zijn de basis. Daarmee leer je je lijf goed kennen, ontdek je wat fijn is en komt het orgasme op het moment dat jij daar klaar voor bent."

• **We horen je denken: welke rol speelt mijn partner in dit verhaal?** Nou, geen. Om seksueel genot te kunnen delen, is het belangrijk dat alle partijen seksueel autonoom zijn, maar partnerseks is niet het doel. "Voor partnerseks heb je geen liefde nodig, maar lust. En daarvoor is vertrouwen en veiligheid bij je eigen lijf en seksualiteit essentieel."