

# Goedelele

Néém je orgasme!

Ze is seksuologe, politica en tv-gezicht. En elke week geeft **Goedele Liekens** hier haar ongezouten mening over seks en relaties.



**‘ER ZIJN VEEL VROUWEN DIE HUN ORGASME NIET ALS IETS VAN ZICHZELF BESCHOUWEN, MAAR ALS IETS DAT DOOR HUN PARTNER WORDT TEWEEGGEBRACHT’**

hoe opwinding voelt, hun penis hangt aan de buitenkant. Een vrouw gaat nooit denken: ‘Nu is mijn clitoris toch wel opgezwollen, ik denk dat ik opgewonden ben’. Daar moet je al héél alert voor zijn! Maar je kunt wel je lijf leren voelen, o.a. door ze zelf mee aan de slag te gaan, door te vertragen, er tijd voor te nemen. En ook een belangrijke: zet de verwachting opzij dat er een orgasme komt van penis-in-vaginaseks. Help jezelf! Er is nog steeds het idee dat jezelf stimuleren tijdens de seks, niet klopt. Komaan zeg, maakt niet uit wie dat laatste stukje doet. Ik denk dat het trouwens voor veel mannen een opluchting zou zijn als je je lijf kent en je je orgasme néémt. Dus waar wacht je op? ■

I

Ik kreeg onlangs een medische vragenlijst, en één van de vragen was: ben je nog seksueel actief? Tja. Wat zegt dat eigenlijk? Veel vrouwen zijn nog seksueel actief, maar hebben niet per se seks waar ze van genieten. Eigenlijk zou er moeten staan: geniet je van seksualiteit? Ik zeg opzettelijk ‘seksualiteit’, want dat is breder dan penis-in-vaginaseks. Geniet je van je opwinding, je fantasieën? Heb je contact met je gevoelens, je verlangens, je behoeftes? Voel je de vrijheid om jezelf aan te raken?

Die ‘medische’ vraag vertelt veel over hoe we naar seks kijken: als iets wat je doet, een aantal handelingen, eerder dan een beleving. En het gaat in onze seksualiteit nog altijd heel erg over het orgasme.

Vaak vinden we dat de partner daarvoor verantwoordelijk is. Ik was het boek *Wellust* aan het lezen van collega Elisa Van Alderen, we zitten helemaal op dezelfde lijn. Ze zegt: er zijn veel vrouwen die hun orgasme niet als iets van zichzelf beschouwen, maar als iets dat door hun partner wordt teweeggebracht. Het is dan ook zijn verdienste als het lukt. Dat vind ik vreselijk. Voor vrouwen, maar ook voor mannen, ocharme. Want zij moeten het orgasme géven, en o wee als dat niet lukt. Het blijkt ook uit onderzoek: mannen voelen zich mannelijker en beter als ze hun partner een orgasme kunnen geven.

Het is niet voor niets dat ik dus al jaren roep: dames, een orgasme krijg je niet, een orgasme neem je!

Maar ... voor een orgasme moet je wel durven voelen. Je moet willen en durven klaarkomen. Al die dingen, dat je voelt wat er in je lijf gebeurt, dat je je lijf kent, dat je je durft openstellen, heb jij zelf in de hand, en niet je partner.

De belangrijkste voorwaarden: leer je lijf kennen. Voor mannen is het makkelijker om te ontdekken