

Faaah IK KOM (OOK)

Dat vrouwen 'gewoon, moeilijker klaarkomen' is een fabel. Maar dat slechts iets meer dan de helft klaarkomt door penetratie, is een feit. Tijd voor actie! Seksuoloog Jolien Spoelstra legt uit hoe.

TEKST MARISKA VERMEULEN

The only way is up zou je zeggen. Nou... niet tussen de lakens, want daar mag in veel heteroseksuele relaties wel wat meer aandacht voor het vrouwelijk genot komen. Want penetratie is zeker niet de 'enige' manier om lekker te seksen. Jolien Spoelstra is seksuoloog en relatietherapeut en schreef onlangs *Zinderend leven, verbeter je seksleven en vergroot je levensgeluk*. De hoogste tijd dat vrouwelijk genot meer serieus wordt genomen. «Gelukkig wordt vrouwelijke seksualiteit al steeds meer gepromoot, bijvoorbeeld door het boek *Come as you are* en de *OMGyes*-website waar Emma Watson zich voor inzet. Maar toch zit de vrouwelijke seksualiteit nog vast in een dikke laag drek. Daar moeten we ons echt nog aan ontworstelen.»

Voordat we beschrijven hoe die 'drek' eruit ziet, is het interessant hoe we daar überhaupt in zijn beland. Ofwel: hoe is het vrouwelijke genot ooit ondergeschikt geraakt aan dat van de man?

Spoelstra: «Daar mogen we het joods-christelijk erfgoed en het jarenlange patriarchaat voor bedanken. Ik kan iedereen het boek *De waarheid over Eva* aanraden, waarin je leest hoe de ongelijkheid tussen mannen en vrouwen is ontstaan. Als jagers en verzamelaars waren we ooit namelijk gelijkwaardig en was seriële monogamie hoogstwaarschijnlijk de meest voorkomende relatievorm. Maar toen we naar een boerensamenleving gingen en op één plek gingen settelen, ontstond bezit. En ja, >

**Own je seksualiteit,
zodat je beter voor je eigen
genot kunt opkomen**

toen wilden mannen zeker weten dat erfgenamen wel echt hun kinderen waren. Opeens werd het belangrijk dat vrouwen maagd bleven tot het huwelijk en alleen met hun echtgenoot sliepen. De vrouwelijke vrijheid én het vrouwelijk genot werden hierdoor enorm ingeperkt. Vrouwelijke lust was opeens gevaarlijk – ze zou weleens van iemand anders zwanger kunnen worden – en sex was alleen nog maar gericht op voortplanting. Terwijl sex van oudsher was gericht op het versterken van verbintenissen door genot. Dat is de laag drek waar we nog inzitten: we zijn penetratie gaan zien als ‘echte sex’, omdat dat gericht is op de voortplanting. Iets wat vooral door het christendom werd gepromoot. Terwijl dat de vrouw vaak niet het meeste genot oplevert. We moeten ons weer afvragen waar alle betrokkenen genot aan beleven, zodat sex zich weer richt op het versterken van een connectie. De natuur biedt veel mogelijkheden, maar cultuur en religie beperken die. Van daaruit wordt gezegd: alleen deze manier van sex is normaal en alleen in zo’n relatievorm.» Tijd om te zeggen: *goodbye* denkbeelden van duizenden jaren voor Christus – toen de boerensamenleving ontstond – en *hello* 2022!

OWN JE SEKSUALITEIT

Als je nu naar je onenightstand kijkt en denkt: nouuu, zo beperkt als toen is het toch ook niet meer? Tuurlijk niet. Maar toch is de invloed van eeuwen terug nog steeds merkbaar. Denk maar aan de orgasmekloof waarbij volgens het boek *Becoming cliterate* 95% van de heteromannen altijd of meestal klaarkomt en maar 57% van de heterovrouwen. Spoelstra: «Dat verschil is zo groot omdat de meeste heteroseks nog altijd gericht is op het genot van de man en dus op penetratie. Maar we weten uit onderzoek dat een aanzienlijk percentage vrouwen daar helemaal niet van klaarkomt.» Dat vrouwen ‘gewoon moeilijker klaarkomen’ mag ook naar het rijk der fabelen worden verwezen. Spoelstra: «Het seksueel potentieel van mannen en vrouwen is even groot. Tijdens masturbatie komt 95% van de vrouwen klaar en bij lesbische sex 91%! Het Amerikaanse gender- en seksonderzoeksinstituut Kinsey ontdekte dat de meeste vrouwen klaarkomen door orale sex, vingeren of een combi van beide. Er moet dus véél meer aandacht komen

“Vrouwen zien sex vaak als géven, waardoor ze meer bezig zijn met hun partner dan met zichzelf”

voor de stimulatie van het clitorale complex. Dan komen de meeste vrouwen helemaal niet ‘moeilijk’ klaar.» Hopelijk voor de meeste vrouwen geen verrassing meer, maar dan is de volgende stap: durf je er ook om te vragen? «Own je eigen seksualiteit», zegt Spoelstra daarover. «Zodat je beter voor je eigen genot kunt opkomen en makkelijker klaarkomt. Zeker als je masturbeert en dus goed weet wat voor jou werkt, kun je dat goed aangeven. Beloon je partner vervolgens ook als hij of zij iets doet wat je fijn vindt, dat werkt motiverend. Laat het ook weten als iets niet voor je werkt.» Wat ook helpt: de tijd nemen. Spoelstra: «Volgens het Kinsey Institute komen vrouwen makkelijker klaar als er tussen de 30 en 60 minuten wordt gevreeën. Dan hebben ze genoeg tijd om opgewonden te raken. Daarnaast is het voor veel vrouwen fijn als de sex niet uit het niks komt. Als je elkaar van tevoren een beetje *teaset* met een sexy appje of subtiele aanraking, dan is het brein al enigszins voorbereid op seksuele opwinding.» De tijd nemen helpt ook bij het vrijen. Spoelstra: «Ook dat komt door het idee dat de sex uiteindelijk richting penetratie moet. Wanneer dat te snel gebeurt – als je nog niet ontspannen of opgewonden bent – dan kunnen de bekkenbodemspieren samentrekken of ben je nog niet vochtig genoeg. Maar sex hoort geen pijn te doen. Stop dan direct en doe iets dat net zo bevredigend is. Glijmiddel gebruiken is ook niet echt een oplossing; daardoor wordt pijnloze penetratie soms wel mogelijk, maar je doet dan nog steeds iets waar je lijf op dat moment niet klaar voor is.»

BEDREIGENDE VROUWEN

Sommige vrouwen denken liever: even de tanden op elkaar. Waarom vinden ze het zo lastig om aan te geven wat ze wel en niet fijn vinden? «Veel vrouwen zijn op zo’n manier gesocialiseerd dat ze denken: ik moet volzaam zijn en niet te veel initiatief nemen, anders word ik misschien wel als slet gezien», zegt Spoelstra daarover. «Dat is omdat vrouwen die wél seksueel vrij waren van oudsher ook als ‘hoerig’ werden bestempeld. Daarnaast zien vrouwen sex vaker als iets dat ze géven dan als iets dat ze krijgen of samen doen. Ze zijn hierdoor vaak meer bezig met of hun partner het naar de zin heeft en minder met of ze zélf wel genoeg aandacht krijgen en genieten. Veel vrouwen wordt dus geleerd hun eigen seksualiteit ondergeschikt te maken, maar wel gezellig mee te doen met hun partner.» Dit doet denken aan een illustratie die Lainey Molnar



Illustratie van het populaire Instagram-account @laineymolnar.

(zie ook de rubriek Inspiring Women in deze Marie Claire) onlangs maakte. Een man zegt daarin: «Alleen maagdelijke vrouwen hebben waarde, maar ik heb nou eenmaal behoeftes, dus ik heb recht op sex.» Je ziet dat als een vrouw ‘nee’ zou zeggen op sex met deze (heel foute) man, ze wordt uitgemaakt voor frigide en preuts. Maar als ze hierop ‘ja’ zou zeggen, ze als waardeloze hoer wordt gezien. Nu zijn veel mensen in Nederland hopelijk heel wat stappen verder – al hebben de seksistische uitspraken van de leden van het Amsterdamse Studenten Corps onlangs duidelijk laten zien dat dat niet voor iedereen geldt. Spoelstra: «We komen dus uit een traditie waarbij vrouwelijk seksueel genot als bedreigend werd gezien. Dat werd afgestraft door vrouwen klein te houden en hun seksualiteit met schaamte te overgieten. Je ziet nu gelukkig dat er afkeurend wordt gereageerd op de uitspraken van het corps. Maar de maatschappij is nog altijd doordrenkt van de gedachtegang dat sex draait om mannelijk genot en vrouwen daarin minder willen of te willen hebben. Terwijl iedereen er baat bij heeft als er meer focus op het genot van vrouwen komt: dan heb je kans dat vrouwen vanuit hun eigen begeerte en lust vaker willen vrijen. Want wat lekker is, zoek je doorgaans vaker op. Wat ook weer fijn kan zijn voor mannen.» Heeft #metoo nog invloed op ons seksleven gehad? Spoelstra: «Daarvóór hadden we een beetje het idee: dit is hoe het is. Mannen nemen en gaan daarbij over grenzen heen en vrouwen zijn het slachtoffer; dat hoort bij het vrouw-zijn. Nu horen we steeds meer het geluid dat het helemaal niet normaal is en we dat niet hoeven te accepteren. Sex gaat om vrijwillig en evenredig geven en nemen. Door open te gooien wat onderhuids al eeuwen broeide, hebben we de weg vrijgemaakt voor meer seksuele gelijkheid en dus seksueel genot.»

SANS GÊNE

Iets wat vrouwen ook nogal eens in de weg zit om echt te kunnen genieten, is dat ze zich tijdens de sex veel te bewust zijn van hun uiterlijk. Al is dit misschien een gevalletje *‘fix the system, not the women’*, want wij hebben dat

schoonheidsideaal niet bedacht. Spoelstra: «Een kilootje te veel, haar op de ‘verkeerde’ plek, zweten, een litteken: dat mag allemaal niet. De consequentie is dat vrouwen niet in het moment zelf zitten en minder van de sex genieten.» De verpreutsing in het straatbeeld helpt ook niet om een reëel beeld van ‘normale lijven’ te krijgen. Spoelstra: «Diversiteit is zo belangrijk. We worden veel minder dan vroeger geconfronteerd met huis-tuin-en-keukensex met normale lijven. In bijvoorbeeld Finland zien vrouwen elkaar vaker bloot in de sauna en wordt er veel minder panisch over naakt gedaan. Nu zie je steeds dezelfde soort mensen in een seksuele context: een standaardvrouw met een aantal kenmerken die enorm uitvergroot zijn, zoals grote borsten of een gladgeschoren vulva. Laten we de diversiteit juist vieren! Je mag echt niet alleen genieten van sex als je gezond, jong en slank bent. Alle mensen hebben seksueel potentieel: ook als je tachtig bent, een borst mist, in een rolstoel zit of overgewicht hebt. Denken van niet is cultureel bepaald: kleine kinderen vinden hun lijf alleen

maar interessant en leuk, die denken echt niet: ik weeg een paar kilo te veel.» Hopelijk gaan we binnenkort naar de seksuele vrijheid en gelijkwaardigheid die volgens de VPRO-documentaireserie *Let's talk about sex* in IJsland te vinden is. Daar vindt iedereen het prima als je een café inloopt en met zes mensen daar de lakens hebt gedeeld. En als iemand jarig is, kun je sans gêne een seksspeeltje cadeau doen. Spoelstra heeft de docu ook gezien. «Ik vond het zo mooi dat de IJslandse jongeren zeiden dat sex bedoeld is om een connectie met elkaar te voelen

en beter in contact te komen met je eigen lichaam. Dat is waar sex uiteindelijk om draait. Nu hoor ik in mijn praktijk vaak dat vrouwen iets doen omdat hun partner anders ontevreden wordt, want ‘dat hoort toch in een relatie’. Daar moeten we als maatschappij nog een slag in maken. Vrouwen kunnen elkaar ook steunen door elkaar niet te veroordelen en voor hun eigen seksualiteit te staan. Ontdek je lijf, probeer nieuwe dingen, wees open naar je partner over wat je wilt, lees een boek over sex en leg dat open en bloot op tafel. En dúrf zelf te genieten. Uiteindelijk willen we toch dat we allemáál van sex kunnen genieten – precies waar sex van oudsher voor bedoeld is.» •

MEER LEZEN?

**Come as you are*
Emily Nagoski
**De waarheid over Eva*,
Carel van Schaik
**Becoming cliterate*,
Laurie Mintz
**OMGyes.com*