

# Feeling HOT

# HOT

# HOT

Aan opwinding geen gebrek, maar klaarkomen tijdens de daad, dat is 35 jaar na de seksuele revolutie nog altijd niet vanzelfsprekend. Goed nieuws voor wie er genoeg van heeft te zeggen dat knuffelen ook best fijn is: volgens seksuologen kun je je score zelf verbeteren.

**S**andra (36): *'Een paar maanden geleden had ik een etentje met vijf vriendinnen. Via wat kletspraatjes over werk, kinderen en relaties, belandden we na de eerste wijntjes bij het enige echte onderwerp: seks. Na het toetje zette de gastvrouw haar nieuwe speeltje op tafel met de knop op 'on' en hingen we nieuwsgierig met ons hoofd boven een swingende vibrator. Toen een ander opbiechtte ook zo'n apparaat in huis te hebben, begon het me even te duizelen. Was dit een aflevering uit Sex and the City of mijn leven? Inmiddels ben ik nummer drie van ons groepje. Ik kan niet anders zeggen dan dat ik het helemaal geweldig vind. Het is even uitvinden op welke manier de vibrator je het beste gevoel kan bezorgen, maar daarna is het iedere keer zo gebeurd. Niet een of twee keer, maar eindeloos vaak. En hevig. Tarzan verdringt mijn man niet van zijn plek, maar orgasme-technisch kan die niet tegen de elektronica op. Met vibrator kom ik gegarandeerd klaar en met mijn man is dat niet altijd zo. Dat vind ik ook niet erg. Maar Tarzan is een welkome aanvulling.'*

## Snel succes

De meeste orgasmen zijn van eigen hand. Masturbatie is bewezen de succesvolste manier om klaar te komen. Met een ander erbij wordt het een stuk lastiger, stelt

Annette Heffels, psycholoog en bekend van één van de spaarzame Nederlandse onderzoeken naar vrouwen en seksualiteit. Tijdens duo-seks blijft clitorale stimulatie de snelste weg naar het hoogtepunt. In 53 procent van de orgasmen komt het hoogtepunt tot stand omdat de partner of de vrouw zelf de clitoris direct stimuleert. Dat betekent niet dat in de overige gevallen sprake is van een vaginaal orgasme. Waarschijnlijk wordt de clitoris dan indirect door de beweging of door spierspanning gestimuleerd. Dat zijn dan wel de gevallen waarin seks tot een orgasme leidt, want, zo blijkt, dat is lang niet altijd het geval. Zul je het aantal mannen dat seks heeft

**'Er is geen man die denkt dat een vrouw hem een orgasme bezorgt. Klaarkomen doet hij zelf! Zo zouden vrouwen ook moeten denken'**

zonder klaar te komen met een vergrootglas moeten zoeken, minder dan eenderde van de vrouwen rondt een sessie standaard af met een hoogtepunt. Heffels enquêteerde vorig jaar 1400 lezeressen van het weekblad Margriet – vrouwen tussen de 17 en 64 jaar – die min of meer maatgevend zijn voor de gemiddelde

Nederlandse vrouw. Heffels ontdekte dat slechts 28 procent van deze vrouwen tijdens het vrijen verzekerd is van een orgasme! Tweederde van de vrouwen vindt het ook prima als het soms, of zelfs niet gebeurt.

**Thera (35):** *'Ik kan me nog herinneren dat ik als klein kind - ik was nog maar een jaar of vier - al graag op de knoop van het touw in de gymzaal heen en weer schoof. Mijn eerste bewuste orgasme had ik toen ik 13 was. Vanaf dat moment had ik de smaak te pakken. Seks is voor mij altijd mét. Ik weet precies hoe ik moet klaarkomen en werk er met de juiste bewegingen en door mijn spieren te spannen doelgericht naar toe.'*

## De babyfactor

Mannelijke orgasmen hebben een niet mis te verstane evolutionaire betekenis: zolang de voortplanting maar lekker genoeg is, blijven de mannen wel voor nazaten zorgen. Omdat een zwangerschap of tien het maximum is wat een vrouw aan de voorplanting heeft bij te dragen, lijkt die evolutionaire betekenis van beloonde lust voor vrouwen wat minder duidelijk. Tijdens de Middeleeuwen was men ervan overtuigd dat het vrouwelijk orgasme noodzakelijk was voor conceptie. Maar helaas - of gelukkig - kan er toch echt een bevruchting plaatsvinden zonder dat hoogtepunt. Toch zijn de laatste jaren meer wetenschappers overtuigd dat het vrouwelijk orgasme een factor is die de kans op de zwangerschap verhoogt. Allereerst was daar Robin Baker, de Engelse zoöloog die een kleine tien jaar geleden nogal wat opschudding veroorzaakte met zijn boek *De Spermaoorlog*. Uit zijn onderzoek bleek dat vrouwen bij sommige orgasmen wel viermaal zoveel sperma vasthouden. Tijdens het klaarkomen trekken niet alleen bekkenbodemspieren samen, maar ook de baarmoeder. Daardoor zou de baarmoedermond naar beneden worden geduwd, in de richting van de aanstormende zaadcellen. Door het orgasme worden de cellen vervolgens naar binnen gezogen, omdat de baarmoedermond even opent. Ook psycholoog Ellen Laan kent een theorie die ervan uit gaat dat het orgasme de kans op een zwangerschap kan beïnvloeden. 'Tijdens het orgasme komt er oxytocine vrij, een hormoon dat van gunstige invloed is op de ontwikkeling van zaadcellen. Zaadcellen die al een uur of vierentwintig in de vagina zitten en al enigszins gerijpt zijn, worden onder invloed van oxytocine nog sterker en kunnen daardoor beter een eitje doorboren.'

Dikke kans dat die 28 procent vaste klaarkomers regelmatig masturbeert en daar al op jonge leeftijd mee is begonnen, zegt Sanderijn van der Doef, seksuoloog en gespecialiseerd in de seksuele ontwikkeling bij kinderen. 'In de puberteit beginnen jongens en meisjes met masturberen. Maar jongens doen dat opvallend vaker en meer dan meisjes. Dat komt omdat ze al op peuterleeftijd vaak en makkelijk in contact komen met hun piemel. Ze worden er zelfs in aangemoedigd. "Richt je piemeltje maar goed in de pot, jaaaaa, knap hoor!" Ooit zoiets gehoord als meisje? Je zult ze de kost moeten geven, vrouwen die hun vagina nog nooit hebben bekeken of zelfs aangeraakt. Tegenover 92 procent van de mannen masturbeert maar 63 procent van de vrouwen.'

*Josje (38): 'Klaarkomen was bij mij nooit zo'n agendapunt. Tenminste, mijn eigen orgasme vond ik vrij onbelangrijk. Wel deed ik mijn best voor het*

*zijne; zolang hij seksueel tevreden was, ging het met onze relatie ook goed, dacht ik. Pas toen ik op mijn tweeëndertigste mijn huidige vriend leerde kennen en zekerder over mijn relatie werd, ben ik me gaan focussen op mijn eigen lust. Als het van seks komt, kom ik gegarandeerd klaar. Standje doodgewoon, ik onder, hij boven, zodat hij met zijn lijf tegen mijn clit wrijft, is foolproof.'*

## Verplichte kost

Uit het onderzoek van Heffels bleek dat mannen het belangrijker vinden dat vrouwen een orgasme krijgen, dan zij zelf. Heffels: 'Het lijkt er op dat het vrouwelijk orgasme verplicht wordt gesteld sinds het is 'uitgevonden'. Alsof mannen hiermee bewijzen dat ze goede minnaars zijn. Vrouwen vinden klaarkomen belangrijk, maar niet het allerbelangrijkste.' Van der Doef: 'Voor veel vrouwen is een orgasme wel degelijk belangrijk, al zijn er ook die van zichzelf weten dat het zoveel moeite kost, dat ze zich erbij neer hebben gelegd dat het er niet of niet altijd inzit. Dat wil overigens niet zeggen dat ze slechte seks hebben, integendeel. Vrouwen die moeite hebben met een orgasme zijn vaak creatiever. Ze zoeken alternatieven en brengen daarmee

meer variatie in seks aan.'

*Maike (41): 'Klaarkomen vind ik belangrijk, vooral tegelijk met mijn man. Omdat we al zo lang bij elkaar zijn, weet ik precies wat hij nodig heeft. Andersom geldt dat ook. Ik kan mijn orgasme uitstellen, door even ergens anders aan te denken of versnellen door mijn spieren extra aan te spannen, en zo komen we tegelijk klaar. Als dat niet lukt, of ik voel dat het er voor mij even niet inzit, zeg ik dat en moedig ik hem aan vooral zelf klaar te komen.'*

'Vrouwen zouden veel meer hun eigen aandeel in hun orgasme moeten zien,' benadrukt Van der Doef. 'Er is geen man die denkt dat een vrouw hem een orgasme bezorgt. Klaarkomen doet hij zelf! Zo zouden vrouwen er ook in moeten

staan. Niet je partner is verantwoordelijk voor je orgasme, maar jij. Gebruik je handen, geef aanwijzingen; jij bent de regisseur. Als het dan nóg niet begrepen

wordt, help dan jezelf en gebruik alles wat je nodig hebt. Zonder handen klaarkomen tijdens het neuken is echt Hoge Schoolwerk, vrouwen die dat kunnen zijn erg volleerd.' Heffels: 'Vrouwen met een vaste relatie hebben vaker een orgasme. Ze durven zich over te geven, aan hun eigen behoeftes te denken. In een nieuwe relatie, of tijdens een one-night-stand, willen vrouwen het vaak de ander naar de zin maken. Met je eigen partner is klaarkomen makkelijker, met een nieuwe is vrijen opwindender.'

*Jenneke (30): 'Als ik moe ben, me dik of zomaar minder sexy voel, kost het me moeite. Dan heb ik echt hevigere prikkels nodig. Fantaseren is mijn belangrijkste geheime wapen; ik draai in mijn hoofd een of ander geil verhaaltje af en ja, zo lukt het wel.'*

Zit een orgasme tussen je oren of is het een kwestie van de juiste knoppen indrukken? Psycholoog Ellen Laan doet aan de Universiteit van Amsterdam onderzoek naar vrouwen en seksuele opwindings: 'Tussen de oren vind ik een moeilijke uitspraak. Er is wel degelijk stimulatie van je clitoris nodig om een orgasme te kunnen krijgen. We hebben bewezen dat de doorbloeding van

**'Met je eigen partner is klaarkomen makkelijker, met een nieuwe is vrijen opwindender'**

de genitalia vrijwel automatisch toeneemt als je een erotische of pornografische film ziet. Als je maar genoeg stimuleert, komt die lichamelijke reactie vanzelf.' Laan vroeg tien proefpersonen om in een laboratorium naar porno te kijken en zichzelf daarbij met een vibrator clitoraal te stimuleren. Van die combinatie is bewezen dat het de sterkste stimulus is. De test werd drie keer herhaald en in alle gevallen kregen de vrouwen een orgasme. Laan: 'We gingen ervan uit dat het orgasme zeven tot tien seconden duurt, maar tijdens de test bleek dat het wel 25 seconden kan duren.'

*Astrid (31): 'Het clitoraal orgasme is me niet vreemd, maar een vaginaal orgasme heb ik nooit gehad. Ik ben de eerste om toe te geven dat het niet eerder is gelukt, maar ieder vriendje dat ik heb gehad, had wel een ex die er - zogenaamd of echt- geen enkel probleem mee had!'*

## Topje van de vulkaan

'Ongeveer dertig procent van de vrouwen die orgasmen hebben, kan klaar komen via vaginale stimulatie,' vertelt Marij Rossmark seksuoloog van het Amsterdams Centrum voor Seksuele Gezondheid. 'Wát je dan stimuleert is moeilijk te zeggen. Het zou goed kunnen dat je indirect tóch de clitoris prikkelt. De G-plek of de A-plek blijven, net

als de vrouwelijke ejaculatie, onderwerpen van discussie. Dat ze bestaan is inmiddels duidelijk, maar waar ze zitten en waarom het gevoelige plekken zijn, daar circuleren eindelijk veel theorieën over. Het zou kunnen dat de clitoris, waarvan we inmiddels weten dat het een veel groter orgaan is dan alleen dat kleine topje dat zichtbaar is, via de breed vertakte zenuwbanen die ver in de vagina doorlopen indirect beroerd wordt op de zogenaamde G- of A-plek.' Rossmark geeft al ruim tien jaar orgasmecursussen, therapiegroepen voor vrouwen die nooit eerder een orgasme hebben gehad en daar iets aan willen doen. Tijdens tien sessies, waarbij oefeningen die thuis worden gedaan een centrale rol spelen, leren ze vertrouwd raken met hun eigen lichaam. 'Seks is een activiteit waar je zelf verantwoordelijkheid voor moet nemen,' aldus Rossmark. 'Het uitblijven van

## Luie seks

**Wel een eens dalorgasme gehad? Volgens seksuoloog en relatietherapeut Vera Steenhart is het dé garantie om die befaamde elektriciteit die je voelt als je voor het eerst met iemand seks hebt, weer terug te brengen in een lange relatie. Het orgasme dat we allemaal kennen, is het zogenaamde piek-orgasme. Die explosie waar je - meestal door steeds snellere en heftigere stimulatie van de genitaliën - lustig op afstevent. Een dalorgasme is andere koek. Aan het dalorgasme gaat luie, langzame seks vooraf, zoals tantraseks, waarbij het niet om in- maar ontspanning gaat. 'Denk maar aan de *lover with the slow hand* van de Pointer Sisters,' aldus Steenhart. 'Iedere aanraking is even bewust en intens. Aan dat orgasme hoef je niet te**

**denken, dat komt uiteindelijk vanzelf, het is geen doel waar je naar streeft.' Met vanilleseks heeft het volgens Steenhart niks van doen. 'Je gaat mee op de golven en dan wordt het natuurlijk ook wel eens wat wilder. Als je na zo'n hevige golf maar weer rustiger vaarwater opzoekt. Zorg ervoor dat opwinden en ontspanning elkaar afwisselen. Als hij bij jou naar binnen gaat, is dat een actie die doordacht en bewust plaats vindt. Jij verwelkomt hem met aandacht en dat verschil voel je op de vierkante millimeter.' Dalorgasmen zijn volgens Steenhart kwalitatief hoogwaardig en echoën langer na. 'Binnen tantra claimt men dat ze veroudering tegengaan, op zijn minst ben ik overtuigd dat ze vitaliserend werken.'**

## Orgasmegarantie

**Klaarkomen tijdens het neuken is niet iedereen gegeven, maar je kunt je kansen wel verbeteren**

- Jij bovenop, gezicht naar hem toe; hij kan je clitoris én borsten bescapelen
- Jij bovenop, gezicht naar zijn voeten; penis is naar voren gebogen en wrijft tegen je G- en A-plek
- Missionaris met opgetrokken knieën; stimuleert G-plek en clitoris
- Missionaris met opgetrokken dijen en enkels over zijn schouders; voor liefhebbers van diepe penetratie, stimuleert vaginale zenuwen
- Hij staat, jij zit op tafel; voor gevorderden in vaginaal klaarkomen
- Lepeltje-lepeltje, mits hij over je clitoris wrijft
- Hondjes; een G- en A-plek-topper

## Tegelijk klaarkomen?

- Een man kan binnen drie, een vrouw pas na ongeveer 13 minuten klaarkomen. Eis het voorwerk op en tel uit je winst.

BRON: KATE TAYLOR, HET ORGASMEBOEKJE (UITG. MOM)

een orgasme heeft zelden een medische achtergrond. Vrouwen die bijvoorbeeld multiple sclerose hebben of een vergevorderd stadium van diabetes, waarbij de zenuwbanen zijn aangetast, die hebben echt een lichamenlijk probleem. De rest ontbreekt het vooral aan kennis en ervaring.' Psycholoog Ellen Laan: 'De farmaceutische industrie doet graag geloven dat aan orgasmeproblemen lichamenlijke problemen ten grondslag liggen. Dat is vooral uit eigenbelang. Voor medische problemen zijn tenslotte medicijnen te verzinnen.'

De testosteronpleister is het nieuwste snufje op farmaceutisch gebied. In de VS probeert men hem op de markt te krijgen. De pleister is bedoeld voor bijvoorbeeld vrouwen wier eierstokken zijn verwijderd, die echt een tekort hebben aan bepaalde hormonen. Laan is bang dat hij straks ook beschikbaar is voor mensen met een psychisch probleem. 'Geen zin in seks valt niet met een pleister op te lossen. Je ziet het bij Viagra ook. 25 tot 50 procent van de mannen had geen behoefte aan een vervolgscript voor Viagra. Bij hen had het seksprobleem dus waarschijnlijk geen lichamenlijke oorzaak die met medicijnen was te verhelpen. Bij orgasmeproblemen of seksproblemen in het algemeen is er zelden sprake van een medische oorzaak.' □