



Veel vrouwen faken weleens een orgasme. Wegen de voordelen ("hij voelt zich nu eenmaal goed als hij denkt dat ik ook ben klaargekomen") op tegen het feit dat je eigenlijk niet eerlijk bent tegenover je partner?

Hoe eerlijk ben jij in bed?

Nienke (26) doet vaak 'alsof'

"Ik heb heel vaak gevreeën tegen mijn zin in. Dan deed ik alsof, om mijn vriend een plezier te doen. Ik vind het niet goed te praten; in plaats van net te

"Ik ben nog nooit klaargekomen tijdens het vrijen"

doen alsof had ik beter kunnen zeggen dat ik niet wilde. Of ik had kunnen bespreken wat ik niet fijn vond. Maar dat ging ik uit de weg, ik vond het hele seksgebeuren zo'n gedoe. Voor mij hoefde het helemaal niet.

Ik ben inmiddels alweer een paar jaar vrijgezel, en met one night stands vind ik vrijen leuker, heb ik gemerkt, daar heb ik wel plezier in. Misschien omdat de spanning dan groter is: je bent uitgeweest, hebt wat gedronken, je kunt je wat makkelijker laten gaan. Wel fake ik altijd nog een orgasme bij zo'n eenmalige bedpartner. Ik ben nog nooit klaargekomen tijdens het vrijen, en ook al weet ik dat heel weinig vrouwen een orgasme krijgen op die manier, ik schaam me er toch voor. Bovendien:

Marijn (34): "Als iemand veel voor me betekent, zal ik eerder proberen eerlijk te zijn in bed. Tegelijkertijd zal ik voor iemand waar ik veel om geef ook meer mijn best doen hem een fijn gevoel te geven als we vrijen. En als ik nou weet dat hij zich goed voelt als ik ook ben klaargekomen... Nou ja, dan kan ik net zo goed even doen alsof, het resultaat is hetzelfde, maar wél met een blijer gevoel. Ook zal ik met een vaste partner eerder proberen zin te maken als ik eigenlijk geen zin heb om te vrijen. Gewoon, omdat je soms gaandeweg ook zin

mannen kunnen zich soms ook in hun wiek geschoten voelen als je zegt: 'Het was fijn, maar het gaat niet lukken.' Daarom fake ik het maar, dan ben ik overal vanaf."

Vragen aan seksuoloog en huisarts Peter Leusink:

Hoe eerlijk moet je zijn in bed?

"In een langdurige relatie maak je het jezelf ontzettend moeilijk als je niet eerlijk bent over wat je wel of niet fijn vindt. En ook je partner doe je daarmee tekort, vind ik, een relatie is immers gebaseerd op vertrouwen.

Hoeveel Nederlanders faken weleens?

Uit onderzoek van condoomfabrikant Durex in 2003 bleek dat **26%** van de Nederlanders weleens een hoogtepunt fakete. Daarvan zou **48%** vrouw zijn en **12%** man.

En hoe is het bij de Britten?

Uit een Brits onderzoek onder 2500 mensen bleek dat **56%** van de vrouwen wel eens een orgasme fakete. **23%** van de mannen deed wel eens alsof.

En bij de Duitsers?

Onderzoek van Marie Claire in Duitsland wees uit dat **80%** van de vrouwen en **59%** van de mannen wel eens een orgasme heeft gesimuleerd.

zeggen: houd jezelf niet voor de gek. Waarom zou je net alsof doen, waarom zou je je voor jezelf schamen? Je zet jezelf zo onder druk, houdt een mythe in stand – vrouwen moeten tijdens het vrijen klaarkomen – terwijl tweederde van alle vrouwen, zo blijkt uit onderzoek, dat niet kunnen. Op die manier leren mannen ook niet dat een orgasme voor vrouwen niet vanzelfsprekend, en ook niet altijd een must is."

Faken dat je zin hebt om te vrijen, is dat erg?

"Zin in seks ontstaat bij vrouwen anders dan bij mannen. Kunnen mannen van een beeld of een gedachte al opgewonden raken, bij vrouwen is er meer voor nodig: een bepaalde sfeer, en fysieke aanraking, dat ook. Als de context goed is, is een vrouw bereid zin te maken. Gaandeweg krijgt ze dan ook vaak zin, vanwege die fysieke aanrakingen. Met zin maken is dus niks mis, vind ik, als partners moet je elkaar tegemoet komen, zeker als je weet dat je er zelf even later ook van zult genieten."

Wat vinden mannen van vrouwen die faken?

"Voor mannen is het niet prettig als een vrouw een orgasme fakete. Hij wil toch

krijgt. Of omdat ik hem een plezier wil doen. Is dat ook faken? In dat geval zou ik faken een daad van liefde noemen."

Femke (39): "Ik doe nooit iets waar ik geen zin in heb. Als mijn man wil dat ik hem oraal bevredig en ik heb er geen zin in, dan maak ik er een grapje van: 'word maar lenig,' en dan ga ik een boek lezen. Daar staat tegenover dat ik wel vind dat je af en toe zin moet maken voor je partner. Hij moet toch een beetje aan zijn trekken komen. Maar net doen of ik ▶

In een one night stand is eerlijkheid iets minder belangrijk: als je daarbij een keer een orgasme fakete om de vrijpartij tot een goed einde te brengen, allé, dat kan. Toch zou ik willen

graag het gevoel hebben dat hij daar een steentje aan bijdraagt, en als ze hem dan voor de gek houdt, dan is dat niet leuk. Als een vrouw zin maakt en de man ziet na een tijdje dat ze zelf ook ▶

opgewonden raakt, dan is hij daar blij mee – de meeste mannen zouden niet door willen gaan als ze zagen dat dat niet het geval was. Maar als een vrouw geluiden gaat maken à la Sally in 'When Harry met Sally', zonder er iets van te menen, dan is dat echt niet leuk. Ik vind het ook echt niet grappig om mannen zo voor de gek te houden in bed."

Seksuologisch relatie-therapeut Vera Steenhart:

'Vaak is seks een prestatie die geleverd moet worden'

"Als je de voordelen op een rijtje zet valt er best iets te zeggen voor faken. Toch geloof ik dat het in een goede relatie niet nodig zou moeten zijn. Bij faken ligt immers de nadruk op presteren: hoe vaak je het doet per week, hoe vaak je klaarkomt. Als je daarop gaat focussen, kun je niet meer

klaarkom terwijl dat niet zo is... nee, dat doe je niet in een liefdesrelatie."

Linda (29): "Ik heb nog nooit net alsof gedaan, maar het altijd eerlijk gezegd als ik niet kon klaarkomen. Ik zou het ook niet durven: stel dat ik niet geloofwaardig kreun – ik moet er niet aan denken dat mijn vriend er achter zou komen dat ik maar net deed alsof! Wat ik een enkele keer wel doe is een klein beetje overdrijven hoe heerlijk ik het heb gevonden.

vrij genieten. In een heleboel relaties is seks een prestatie die geleverd moet worden. Daardoor wordt het verschrikkelijk vervelend, terwijl, juist in een langdurige relatie, vrijen ontzettend fijn en verrassend kan blijven, mits je je overgeeft aan het spel. Prestatiedruk is dodelijk voor een orgasme, je bent alleen nog maar bezig met 'of het al lukt'. Stellen die met deze problemen bij mij komen raad ik dan ook aan om hun repertoire uit te breiden, niet gericht op penetratie, maar op bijvoorbeeld massage. Door het genieten centraler te stellen, kunnen mensen tot

Wat levert een orgasme faken je op?

De voordelen

1. Je bevestigt de seksuele aantrekkelijkheid van de partner. Een orgasme van de partner is voor veel mensen bovendien een geruststelling dat ze het goed doen.
2. Je kunt de ander er net dat duwtje mee geven dat hij nog nodig had om zelf klaar te komen.
3. Je kunt er je eigen opwindingsproces mee stimuleren.
4. Je kunt zogenaamd gelijktijdig klaarkomen.
5. Je kunt stoppen met vrijen, bijvoorbeeld omdat je het te lang vindt duren.
6. Je kunt verbergen dat je niet zo geweldig in vorm bent, bijvoorbeeld omdat je iets te veel gedronken hebt.
7. Je houdt je imago hoog: als je vindt dat je hoort klaar te komen en je ervoor schaamt als dat niet het geval is.

De nadelen

1. Zeker in een lange relatie heb je als partners, als er vaak gefaket wordt, geen idee meer wat de ander werkelijk fijn vindt.
2. Er ontstaat een geheim in de relatie. Dit kan het contact, ook buiten het bed, in de weg gaan staan.
3. Je verliest het respect van je partner als hij keer op keer niet in de gaten heeft dat je niet echt klaarkomt.
4. Je bent niet eerlijk. Je komt er niet voor uit dat je niet wilt of kunt klaarkomen, of dat de ander niet de juiste dingen doet.
5. Als je vaak hebt gefaket, kan het moeilijk worden het nog op te biechten. Ook kan je echte orgasme opeens mager afsteken tegen de keren dat je net deed alsof.
6. Je kunt van jezelf gaan denken dat je er niet zoveel van terecht brengt in bed, en daardoor minder plezier aan seks beleven.

Je kunt je de ene keer nu eenmaal meer overgeven dan de andere, en dat heeft vaak meer te maken met wat er verder allemaal nog door je hoofd gaat dan met de vrijpartij zelf. Dat soort details vertel ik mijn vriend niet altijd."

Marjolijn (27): "Twee keer heb ik meegemaakt dat een vriendje niet geloofde dat ik was klaargekomen. Dan had ik gedaan alsof, maar blijkbaar niet geloofwaardig genoeg. 'Nee, echt!' moest ik dan liegen... vreselijk was dat."

de ontdekking komen dat ze meer hebben aan één keer echt fijn vrijen dan aan drie keer minder echte seks. Niet alleen vrouwen merken dat, ook mannen, is mijn ervaring. Ook zij willen écht contact maken tijdens het vrijen."

Nog één vraagje... (voorgelegd aan de deskundigen)

Faken mannen wel eens?

Peter Leusink: "Echt een orgasme faken kunnen mannen niet. Ook 'zin' kunnen ze niet veinzen, want dat moet bij een man dan toch zichtbaar wor-

den, en dat gebeurt bij faken niet."

Vera Steenhart: "Mannen kunnen wel degelijk faken. De meeste vrouwen voelen immers niet of een man ejaculeert of niet. Zeker als hij een condoom draagt kan hij dat met zekere handigheid afrollen zonder dat de vrouw ziet wat er (niet) inzigt. Maar ook zonder condoom kan het, de zaadlozing is nu eenmaal de ene keer groter dan de andere."

WWW.

Meer lezen over orgasme problemen bij vrouwen? Kijk op www.topsante.nl