

Inhoud

Inleiding – Seks en vrouwen	11
1 Je seksuele anatomie	17
Seksorganen	17
Vulva	20
Clitoris	25
Vagina	32
Bekkenbodemspieren	35
Seksorganen en seks	36
Seksuele opwinding	36
<i>Lichaamscomponent</i>	38
<i>Gevoelscomponent</i>	39
<i>Seksorganencomponent</i>	39
<i>Seksuele opwinding en de vulva</i>	41
<i>Seksuele opwinding en de clitoris</i>	42
<i>Seksuele opwinding en de vagina</i>	43
<i>Bekkenbodem</i>	45
<i>Zin in seks</i>	47
Orgasme	51
2 Mythes	56
Mythes over penis-in-vaginaseks	57
Mythe 1: De enige echte seks = penis-in-vagina	57
Mythe 2: Vrouwen komen klaar door penis-in-vaginaseks	65
Mythe 3: De man heeft controle over penis-in-vaginaseks	74

Mythe 4: Penis-in-vaginaseks betekent pijn	75
Orgasmemythes	80
Mythe 5: Voor vrouwen is een orgasme niet belangrijk	80
Mythe 6: Het orgasme van de vrouw heeft geen nut	87
Mythe 7: De man is verantwoordelijk voor het orgasme van de vrouw	91
Mythe 8: Ejaculeren kun je leren	94
Mythes over seksuele ongelijkheid tussen vrouwen en mannen	99
Mythe 9: Seks is voor mannen	99
Mythe 10: Voor vrouwen is het veel moeilijker seksueel opgewonden te raken	104
Mythe 11: Een vrouw heeft van nature minder zin in seks	107
Mythe 12: Seksueel genot voor vrouwen kan altijd beter	113
Seks onder druk	116
Mythes vs. waarheden	117
3 Lichamelijke vrijheid	119
Het lichaam van vrouwen	120
Schoonheidsideaal	122
Objectificatie	127
Seksuele objectificatie	129
The male gaze	134
Seksualisering	139
Veilig thuis	144
Spel	145
Dubbele seksuele moraal	147
Seksueel geweld	151
<i>Consent</i>	160
Zelfobjectificatie	162
Seksueel	164
Van object naar subject; van sexy naar seksueel	167
Voelen	169

	<i>Sensaties</i>	170
	<i>Emoties</i>	170
	Aan de slag	173
	<i>Weerstand</i>	174
	<i>Oefening 1 – Zintuigen</i>	174
	<i>Oefening 2 – Lichamelijke sensaties</i>	177
	<i>Oefening 3 – Emoties</i>	179
4	Seksuele autonomie	181
	Zelfbevrediging	183
	Weerstand	189
	Seksuele opwinding	190
	Oefening 1 – Seksuele opwinding ervaren	190
	Verkenning van je lichaam	193
	Oefening 2 – Je lichaam verkennen	194
	<i>Verwachtingen, intentie en motivatie</i>	194
	<i>Vorbereiding</i>	195
	<i>Aan de slag</i>	196
	<i>Indirecte stimulatie</i>	204
	<i>Dubbele stimulatie</i>	204
	<i>Orgasme</i>	205
	Na de oefening	206
	Variaties	206
	Mogelijke hobbels op de weg, en hoe daarmee om te gaan	207
	De basis	209
5	Partnerseks	213
	Casual partnerseks	214
	Partnerseks in een liefdesrelatie	216
	Intimiteit	223
	Emotionele intimiteit	226
	Oefening 1 – Emotionele intimiteit creëren	230
	<i>Omgaan met patronen die ontstaan als reactie op liefdesangst</i>	231
	<i>Hogere basiswaarde van emotionele intimiteit creëren</i>	232

Lichamelijke intimiteit	234
Oefening 2 – Lichamelijke intimiteit creëren	235
<i>Vooraf</i>	236
<i>Aan de slag</i>	236
Seksuele intimiteit	238
<i>Seksuele intimiteit: praten</i>	239
Oefening 3 – Seksuele intimiteit creëren door te praten	240
<i>Seksuele intimiteit: doen</i>	247
Oefening 4 – Seksuele intimiteit creëren door te doen	247
<i>Seks in verbinding</i>	250
6 Tot slot	259
Dankwoord	261
Appendix I Uitgelichte situaties in een vrouwenleven, bekeken vanuit seksuele autonomie	265
Eerste keer partnerseks	265
Begin van een relatie	267
Menstruatie	269
Voorbehoedsmiddelen	271
Kinderwens	272
Zwangerschap	274
Na de bevalling	275
Overgang	280
Kanker en chronische ziekten	282
Appendix II Seks-essenties	286
Mindset	286
Stress	287
Veiligheid, openheid en communicatie	289
Consent	291
Appendix III Meer informatie en verder lezen	293
Noten	297

Inleiding

Seks en vrouwen

Waarom is seksueel genot voor zoveel vrouwen ver te zoeken? Dat is wat ik me afvroeg toen ik als seksuoloog in mijn praktijk steeds weer dezelfde patronen zag.

De vrouwen die ik sprak voelden zich vaak tekortschieten als het op seks aankwam. Het hoefde voor velen van hen niet zo nodig, ze vonden het te veel gedoe of dachten: is dit het nou? Ze hadden meestal al jaren seksuele problemen, maar durfden nooit de stap te zetten hulp te zoeken, niet zelden omdat ze dachten dat er iets mis met hen was.¹

Toch is het niet zo dat vrouwen seksueel onderontwikkeld of complex zijn. Er mankeert niets aan hun potentie voor seksueel genot. Als vrouwen de vrijheid en mogelijkheden krijgen, zijn ze prima in staat hun seksualiteit naar eigen inzicht en verlangens vorm te geven.

Je seksualiteitsbeleving kan niet los worden gezien van de culturele context waarbinnen deze plaatsvindt. Het is enorm lastig je eigen seksuele keuzes te maken als je daarin wordt beperkt door de verwachtingen van anderen – of van jezelf –, en door de normen en de regels uit de maatschappij.

Vrijwel alle seksuele problemen waar vrouwen tegenaan lopen zijn terug te voeren op de seksueel ongelijkwaardige positie die ze in onze samenleving – en wereldwijd – hebben. Dat hun seksualiteit wordt gezien als ondergeschikt aan die van mannen is enorm beperkend voor hun zelfvertrouwen ten aanzien van seks en hun vermogen er ongecompliceerd en vrijuit van te genieten.

Dit besef motiveerde me om me alleen nog te richten op seksuele problemen bij vrouwen. Inmiddels heb ik honderden vrouwen be-

handeld. De inzichten die ik heb opgedaan in mijn jarenlange werk als seksuoloog, vind je terug in dit boek.

Mijn missie is dat vrouwen seksueel autonoom worden. Mijn overtuiging én ervaring zijn dat de meeste seksuele problemen bij vrouwen hierdoor op te lossen en zelfs te voorkomen zijn. Seksueel autonoom zijn houdt onder meer in dat je je kunt openstellen voor en je vrij voelen bij je eigen seksualiteit, weet waar je wel en niet naar verlangt op seksueel gebied en dit duidelijk durft te maken, je eigen voorwaarden voor fijne seks kent en ervoor kunt zorgen dat je deze creëert, zelf bepaalt wat je wel en niet doet, en de verantwoordelijkheid neemt voor de keuzes die je maakt. Een vrouw die seksueel autonoom is, beslist zelf welke betekenis seks voor haar heeft en hoe ze haar seksualiteit wil vormgeven.

Ik richt me er in mijn behandelingen op vrouwen vertrouwd te maken met hun eigen seksualiteit en ze op die manier te begeleiden naar seksuele autonomie. En dat werkt. Ze zijn opgelucht, kennen zichzelf beter, zijn tevredener met hun lichaam, voelen zich seksueel assertiever, beleven meer genot aan seks en hebben meer zelfvertrouwen. Ik gun dit iedere vrouw.

Mijn uitgangspunten zijn dat alle mensen gelijkwaardig zijn en dat seksualiteit in grote lijnen hetzelfde werkt, maar dat de beleving ervan voor ieder mens verschillend en uniek is. En dat veruit de meeste mensen op seksueel gebied uiteindelijk hetzelfde willen, namelijk ervaringen hebben waar ze van kunnen, mogen en durven genieten op de manieren waar zij behoefte aan hebben. Het is daarbij goed te bedenken dat dit boek is geschreven vanuit een westers-Europees denkkader. Hoewel veel van wat ik beschrijf universeel is, zijn er ook elementen die specifiek horen bij een westerse cultuur, en niet een-op-een overdraagbaar zijn naar andere culturen.

Ik schrijf in dit boek over vrouwen en vrouwelijke seksualiteit, en richt me daarmee tot mensen die zich als vrouw identificeren, omdat daar mijn expertise ligt. Ik ben me er zeker van bewust dat de onder-

werpen, problemen en ervaringen waarover ik schrijf niet altijd op iedereen van toepassing zullen zijn. Zo heeft niet iedereen die zich als vrouw identificeert een vulva, clitoris, baarmoeder of eierstokken – dat maakt hen niet minder vrouw. Ook is niet iedereen die zich als vrouw identificeert gesocialiseerd tot vrouw. Tevens heeft iemand die zichzelf als vrouw identificeert niet per definitie of altijd alleen maar seks met iemand met een penis.

Ik heb dit boek geschreven met het oog op een minder gecompliceerde en fijnere seksualiteitsbeleving, en tegelijkertijd om een einde te maken aan seksuele ongelijkwaardigheid. Het gaat mij er daarbij juist om licht te laten schijnen op hoeveel beperkingen de rigide tweedeling van de wereld in man-vrouw teweegbrengt, en de ongelijkheid in seksueel genot teniet te doen. Er zijn immers net zoveel identiteiten als er mensen zijn.

Het is niet mijn bedoeling iemand tekort te doen, uit te sluiten of te negeren. Ervaringen zijn voor iedereen anders, en dit is in essentie een op ontwikkeling gericht boek. Als ik je ook maar één inzicht kan aanreiken dat je zal helpen, is dat al winst.

Aandacht voor hoe vrouwen kunnen genieten op seksueel gebied ontbreekt grotendeels. Sterker nog, niet zelden wordt informatie gegeven met het doel seksueel genot juist te voorkomen. Seks is dan ook voor velen van hen veel minder fijn dan mogelijk zou zijn. Dit is ontzettend zonde, want het kan een bron van ontspanning, vrijheid, vertrouwen, genot en verbinding zijn.

Het is de hoogste tijd op een totaal andere manier te kijken naar seksualiteit bij vrouwen. Als vrouwen zich bewust worden van de talloze beperkingen die de samenleving aan hen oplegt op seksueel gebied, kunnen ze zich hiervan bevrijden en ligt de weg open naar verandering.

Daarvoor is het essentieel dat vrouwen de kennis en zeggenschap verkrijgen over hun eigen seksualiteit. Er wordt zoveel onzin verteld en geschreven over seks, en zeker over vrouwen en seks. Ik vind het belangrijk dat de juiste en volledige informatie bij zoveel mogelijk mensen terechtkomt.

In dit boek komen de belangrijkste factoren, mechanismen en denkbeelden aan bod die de seksuele autonomie van vrouwen belemmeren. Daarbij toon ik je manieren om hiervan los te komen, opdat je kunt afrekenen met misverstanden en onwetendheid die het vermogen tot een ongecompliceerde seksualiteitsbeleving belemmeren, en de lichamelijke en emotionele blokkades kunt wegnemen die het vertrouwd worden met en genieten van je eigen seksualiteit verhinderen.

Het boek bestaat uit vijf hoofdstukken met tekst, aangevuld met informatieve kaders. Ik begin met het vergroten van de kennis over seksualiteit bij vrouwen door het bespreken van de anatomie en de functie van de seksorganen en van wat daarmee gebeurt bij seksuele opwinding en het orgasme. Daarna komen de hardnekkigste mythes op het gebied van seksualiteit en vrouwen aan bod. Vervolgens beschrijf ik objectificatie, een fenomeen dat naar mijn mening een ontzettend beperkende invloed heeft op een fijne seksbeleving voor vrouwen, en geef ik aanwijzingen en oefeningen hoe de gevolgen hiervan teniet kunnen worden gedaan. Dan volgt een heel praktisch deel over de weg naar seksueel genot, omdat seksualiteit uiteindelijk niet iets is om over te lezen maar om met je hele wezen te ervaren. Het vijfde hoofdstuk ten slotte gaat over partnerseks. In de appendices komen aan bod: uitgelichte situaties in een vrouwenleven, bekeken vanuit seksuele autonomie, seksessenties en informatie voor als je wilt verdiepen in onderwerpen die ik in dit boek bespreek.

Waar ik het over partnerseks heb, en dat geldt voor het hele boek, bedoel ik seks tussen twee of meer mensen. Ik beperk het aantal bij partnerseks in mijn tekst tot twee, maar voor de toepasselijkheid ervan maakt het aantal mensen dat seks met elkaar heeft niet uit. Meestal is de tekst gericht op partnerseks tussen vrouwen en mannen omdat in die seksuele ontmoetingen de beperkingen voor vrouwen het meest tot uiting komen. Zoals ik regelmatig in mijn praktijk tegenkom, kunnen de beschreven problemen en patronen ook optreden in liefdesrelaties tussen (trans)vrouwen. De oefeningen in dit boek zijn, met

wat aanpassingen in taal en/of lichaamsdelen, dan ook zeker geschikt voor hen. De oefeningen zijn geschreven vanuit een *able-bodied* perspectief. Als dit niet voor jou geldt, kun je de oefeningen aanpassen aan wat voor jou mogelijk is.

Hoewel ik arts ben, is dit boek geen medische verhandeling. Noch is het een weergave van de status quo op (wetenschappelijk) seksuologisch gebied. De uitkomsten van wetenschappelijk onderzoek zijn nooit ‘de waarheid’, hoe evidence based het onderzoek ook is uitgevoerd. Wetenschappelijk onderzoek is een manier om onzekerheid zo klein mogelijk te maken. Dit geldt ook voor wetenschappelijk onderzoek op het gebied van seksualiteit. Maar hierbij speelt een complicerende factor een grote rol, namelijk dat onder invloed van sociaal-culturele factoren vaak andere antwoorden dan de waarheid worden gegeven.

Zelfrapportage op het gebied van seksualiteit blijkt bijvoorbeeld sterk afhankelijk van stereotiepe denkbeelden en opvattingen over ‘vrouwelijkheid’ en ‘mannelijkheid’. Dit heeft invloed op de betrouwbaarheid van de uitkomsten. Ook is er het gevaar dat de uitkomsten van deze onderzoeken de invloed van deze beperkende sociaal-culturele factoren alleen maar versterken. De cijfers uit onderzoek die ik geef, hebben steeds als doel een tekst of standpunt slechts te illustreren.

Dit boek weerspiegelt mijn persoonlijke visie en is met name ingegeven door een diepgeworteld rechtvaardigheidsgevoel, alsmede door de vele persoonlijke gesprekken die ik met vrouwen in mijn spreekkamer en privé heb gevoerd, de schrijnende verhalen over schaamte, schuldgevoelens, moedeloosheid, wanhoop en angst die ik daar heb gehoord, en de rode lijnen die ik erin ging waarnemen. De onmacht, frustratie en compassie die deze gesprekken in mij losmaakten gaven mij de inspiratie dit boek te schrijven, opdat vrouwen eindelijk los kunnen komen uit hun beperkende rol en zich autonoom en vrij gaan voelen, en meer gaan genieten van wat belangrijk is in hun leven.

Als je seksuele problemen ondervindt, kan het lezen van dit boek je zeker helpen. Maar ook als je je schaamt of je onzeker of schuldig voelt als het op seks aankomt, intuïtief weet dat er op seksgebied meer mogelijk moet zijn maar de weg ernaartoe niet kunt vinden, of je gewoonweg seksueel vrijer wilt voelen en meer wilt kunnen genieten, nodig ik je van harte uit dit boek te lezen.