



WAAROM MANNEN ALLEEN, DE *finish* HALEN, en wat we eraan kunnen doen

Tekst: Amelien Visser
Beeld: Deon Black

In een tijd waarin empowerment, body positivity en gelijkheid centraal staan, is de gelijkheid op één gebied nog ver te zoeken: orgasmes. Er is sprake van een orgasmekloof: mannen komen vaker klaar dan vrouwen. Meer dan de helft van de vrouwen faked wel eens een orgasme, vooral omdat ze hun partner niet onzeker willen maken of 'om er maar klaar mee te zijn'. Seksuoloog Marieke van Ertrijk vindt: "Je brengt jezelf omlaag door te zeggen dat je het niet waard bent om een orgasme te krijgen."

Volgens verschillende studies bereiken mannen tijdens heteroseksuele seks veel vaker een orgasme dan vrouwen. Mannen hebben een natuurlijk talent om sneller de finish te bereiken, maar dat betekent niet dat ze moeten stoppen met rennen zodra ze over de streep zijn.

Seksuoloog Marieke van Ertrijk ziet dit regelmatig terug in haar praktijk. "Het is inderdaad zo dat in heteroseksuele relaties het vaker voorkomt dat de man klaar komt tijdens een vrijpartij dan de vrouw. Die verschillen liggen ook echt wel flink uit elkaar. Een man bereikt eigenlijk vrijwel altijd wel hoogtepunt, terwijl dat voor vrouwen vaak niet het geval is. Een van die oorzaken is dat de nadruk vaak ligt op de penetratie. Dus echt penis-in-vagina-seks. Dat is voor mannen een prima stimulans om van klaar te komen, maar voor vrouwen is dit vaak niet voldoende. Sowiëso heeft een man alleen de penis waar de zenuwuiteinden zitten, die worden met seks volledig gestimuleerd. Bij een vrouw ligt dat zwaartepunt veel meer bij de clitoris. Die wordt van binnenuit wel wat gestimuleerd, maar dat is niet voor elke vrouw voldoende om daarmee te kunnen klaarkomen."

De clitoris is nog steeds onderbelicht, en we weten er dus niet alles over. Zo staat het bijvoorbeeld niet volledig, of zelfs helemaal niet, afgebeeld in biologieboeken, crazy right? Ook in medische onderzoeken is het nog onderbelicht en wordt het niet vaak genoeg onderzocht. Er wordt veel gedacht dat de vagina het seksuele orgaan is van de vrouw. Maar dit is niet zo, dat is de clitoris. Zo wordt de vagina gezien als het belangrijkste deel van de vrouwelijke genitaliën, terwijl voor een orgasme de clitoris juist belangrijker is.

Ook blijkt uit een onderzoek van Flo Health dat een derde van de mannen gelooft dat het grootste deel van de vrouwen een orgasme kan bereiken door vaginale stimulatie. In werkelijkheid lukt dat slechts 18,4 procent van de vrouwen! Vooral bij jongere vrouwen lukt dit vaak niet.

"Bij bijvoorbeeld lesbiennes zie je dus veel minder dat er een verschil tussen klaarkomen zit, want zij focussen niet zo op penetratie. Zij focussen veel meer op andere onderdelen van de seks, waardoor ze elkaar eventredig naar een hoogtepunt kunnen brengen."

"De nadruk ligt vaak op penis-in-vagina-seks"

No pleasing, please

Wat maakt dat we op veel gebieden de mond vol hebben over emancipatie, maar het op dit gebied nog onverdovend stil blijft? "Veel vrouwen zijn geneigd om te gaan pleasen." Het was leuk, het was gezellig, het was wel fijn, ik ben niet klaargekomen, maar dat vind ik niet zo erg. Dat is ook echt not done. Zo maak je eigen belang ondergeschikt aan die van je partner, en maak je je eigen hoogtepunt minder belangrijk. Je brengt jezelf een beetje omlaag door te zeggen dat je het niet waard bent om dat orgasme te krijgen. Veel vrouwen vinden het vervelend dat hun partner dan nog extra werk aan hen moet besteden, omdat de seks voor hun partner wel genoeg was om van klaar te komen. Ze zien zichzelf dan als lastig of veeleisend. Terwijl vrouwen echt wel mogen zeggen dat ze het fijn vinden om nog wat tijd aan zichzelf te besteden."

“Je partner komt je niet magisch brengen wat je wil.”

“Mindset is ook erg belangrijk. Als je als vrouw heel erg bezig bent met het klaar móeten komen, maak je het jezelf veel moeilijker. Of als je in je hoofd bezig bent met andere dingen, in plaats van alleen het voelen van je lichaam. Dan wordt het nog een stukje lastiger om klaar te kunnen komen van de seks alleen. Ook zijn veel vrouwen druk met het idee of ze er wel goed bij liggen. Is deze houding niet een beetje gek? Is mijn buik zo niet dik? Hoe meer je daarmee bezig bent, hoe minder je bezig bent met het plezier.”

Sophie (27) herkent zich in deze situatie: “Ik merkte dat ik eigenlijk bijna nooit klaar kwam als ik seks had met mijn vriend. Op het begin vond ik dit niet zo erg, maar op een gegeven moment begon het me toch wel te frustreren. Ik heb het toen gewoon eerlijk aangegeven. Ik merk wel dat mijn vriend me nu wat meer ‘andere’ aandacht geeft, en dat helpt wel. Toch vind ik het lastig om er niet te veel op te focussen, want als ik dat doe lukt het me helemaal niet. Dan heb ik soms zoiets van: laat maar zitten, het gaat toch niet lukken.”

Seksuoloog Marieke van Ertrijk: “Als je altijd zegt dat het ook wel goed is zonder orgasme, denkt je partner op

een gegeven moment ook dat het wel prima is. Het is echt een dealbreker als je daar zelf op termijn ongelukkig van wordt. Het helpt voor vrouwen ook heel erg om te weten wat je zelf wilt, wat je zelf prettig vindt. Het kan enorm helpen om als vrouw zelf op ontdekking te gaan om te kijken waar je van klaarkomt. Welke aanrakingen vind ik fijn? Wat vind ik niet fijn? Wat heb ik nodig? Hoe minder je in contact staat met jezelf, hoe moeilijker het over is te brengen aan je partner wat je wil. Als je het zelf niet weet, kan je ook niet verwachten dat die ander jou magisch komt brengen wat je wil.”

Wist je dat de clitoris meer dan 8000 zenuwuiteinden heeft? Dat is twee keer zoveel als de penis!

Samen de finish over?

1. Ga bij jezelf op onderzoek uit. Ook Marieke benadrukt dit: “Dus kijk wat je prettig vindt, kijk wat je nodig hebt om een orgasme te kunnen behalen. Zelf, in eerste instantie, zodat je dat vervolgens kunt verlengen in je relatie.”

2. Ga het gesprek aan. Marieke ondervindt ook tijdens haar werk dat

vrouwen dit lastig vinden. Toch is het erg belangrijk: “Heb het er eens met je partner over: ‘Ik merk dat ik het lastig vind om klaar te komen tijdens de seks. Kunnen we wat meer tijd en aandacht besteden aan andere activiteiten waarbij het mij wel lukt, zodat we samen met een happy end kunnen afsluiten?’”

3. Ontspanning is de key! Volgens Marieke is je mindset essentieel: “Probeer eens de controle los te laten. En hoe denk je over jezelf? Denk je goed over jezelf? Een positief zelfbeeld heeft heel veel invloed. Als je continu bezig bent om van een afstandje naar jezelf te kijken met de vraag of je het wel goed doet, dan ben je enorm je eigen mood aan het killen.”

Let's talk about sex, baby
Toch hoeft je echt geen TED-talk te gaan geven in de slaapkamer. Sterker nog, het is zelfs beter om de sex-talk juist buiten de slaapkamer te laten. Marieke: “Je moet het echt even los koppelen van de handeling zelf, dus bijvoorbeeld als je een avondje hebt dat je samen wat gezellig aan het drinken bent.

Gewoon een normale vraag kan al heel wat veranderen. Hoe ervaar jij het? Zijn er dingen die je graag nog zou willen uitproberen? Zijn er dingen die je heel fijn vindt, zodat ik daarop kan reageren, dat ik dat meer kan doen? Met name de positieve insteek is belangrijk. Seks is natuurlijk iets heel intiem, iets heel kwetsbaars. Dus als je een negatieve insteek hebt, kan dat best hard binnenkomen.”

BODY GLOW

KYLIE