

Het orgasme

“Masturberen is emanciperen”

“Weten hoe je jezelf kunt plezier maken, maakt je onafhankelijk. Masturberen is emanciperen.” Noem het vrouwelijke orgasme gerust een vrouwenrecht, stelt seksuoloog Wim Slabbink. Maar in zijn praktijk ziet hij het omgekeerde. “Meisjes leren wel hoe ze zichzelf moeten beschermen, maar leren niet over hun anatomie en genot. Een fout in onze samenleving.” Weten is winnen, dus lanceren *Het Nieuwsblad Magazine* en *Charlie Magazine* gezamenlijk een onderzoek naar hoe, hoeveel en wanneer de Vlaamse vrouw klaarkomt. Via een enquête, waaraan al onze lezers hun verhaal kunnen delen, en via een blog, waar vrouwen volledig anoniem en zonder schroom hun verhaal kunnen vertellen.

Tekst Fleur van Groningen Foto's Sarah Van Looy

Tussen de soep en de patatten kletsen over klaarkomen? Met Wim Slabbink kan het. Tijdens een gezellige lunch in een eetcafé blijft een culinair orgasme uit, maar verklapt de drieëndertigjarige seksuoloog dat ook vrouwen een penis hebben. Hij haalt er een tekening bij, zweert hardop bij seksuele emancipatie. Iets waaraan *Het Nieuwsblad Magazine* en *Charlie Magazine* gaan werken, door middel van een bevraging bij vrouwen over het vrouwelijke orgasme, en via een nieuw platform. www.happy-endings.be dat ervaringen uit het echte leven verzamelt (zie verder). Een initiatief dat bijval vindt bij de specialisten.

Als klinisch seksuoloog heeft Wim niet de geijkte weg achter de rug. Hij studeerde Geschiedenis en Vergelijkende Cultuurwetenschappen. Zijn scriptie over feminisme en pornografie inspireerde hem uiteindelijk om seksuologie te studeren. Na zijn afstuderen vond Wim zichzelf nog te jong om oudere koppels met jarenlange relaties te begeleiden. Vier jaar werkte hij als muzikant, trad hij op in het buitenland, proefde hij volop van het leven. Daarna ging hij aan de slag: inmiddels is zijn groepspraktijk 'Ruimte' in Gent een feit en werkt hij aan een boek over mythes in de seksualiteit.



© Femmes Vertoon

“Meisjes leren hoe ze zichzelf moeten beschermen, maar nauwelijks hoe ze kunnen genieten. Een grove fout in onze samenleving”

WIM SLABBINK

Herinner je je eerste case nog?

“Een man kwam bij me omdat hij te veel masturbeerde. Bleek dat zijn vrouw dat vond. Het gebeurde slechts twee maal per week. Maar zijn streng religieuze echtgenote had hem betrappt en keurde het af. Toen besefte ik hoe gevoelig masturbatie nog ligt in onze cultuur. In de middeleeuwen was seks in het openbaar niet abnormaal. Gaandeweg werd het meer privé. In de negentiende eeuw slieden koppels in gescheiden bedden, werd verwacht dat ze hun kleren aanhielden tijdens seks. Makkelijk is anders op een zwoele zomernacht! Doorheen de eeuwen ontwikkelde er zich een seksueel taboe. De gevolgen daarvan dragen we nog steeds. Vrijwel iedereen masturbeert, haast niemand praat erover. Zo'n negentig procent van de mannen kijkt porno. Een op de vier pornokijkers is een vrouw.”

Porno is geen must voor soloseks, toch?

“Natuurlijk niet. Porno is fastfood. Het maakt de fantasie voor jou. Maar je kunt net zo goed een beroep doen op je eigen verbeelding. Dat doen niet alleen vrouwen, ook veel mannen. Masturberen op basis van fantasie kan heel intens zijn.”

Kom je in je praktijk vaak in aanraking met schaamte of schuldgevoelens over masturbatie? ▶



Het or

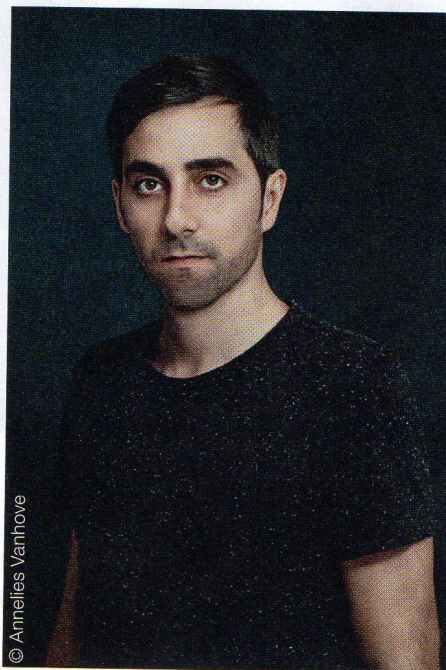
“Masturberen is emanciperen”

“Weten hoe je jezelf kunt plezieren, maakt je onafhankelijk. Masturberen is emanciperen.” Noem het vrouwelijke orgasme gerust een vrouwenrecht, stelt seksuoloog Wim Slabbinck. Maar in zijn praktijk ziet hij het omgekeerde. “Meisjes leren wel hoe ze zichzelf moeten beschermen, maar leren niet over hun anatomie en genot. Een fout in onze samenleving.” Weten is winnen, dus lanceren *Het Nieuwsblad Magazine* en *Charlie Magazine* gezamenlijk een onderzoek naar hoe, hoeveel en wanneer de Vlaamse vrouw klaarkomt. Via een enquête, waaraan al onze lezeressen kunnen deelnemen, en via een blog, waar vrouwen volledig anoniem en zonder schroom hun verhaal kunnen vertellen.

Tekst Fleur van Groningen **Foto's** Sarah Van Looy

Tussen de soep en de patat-ten kletsen over klaarkomen? Met Wim Slabbinck kan het. Tijdens een gezellige lunch in een eetcafé blijft een culinair orgasme uit, maar verklapt de drieëndertigjarige seksuoloog dat ook vrouwen een penis hebben. Hij haalt er een tekening bij, zweert hardop bij seksuele emancipatie. Iets waaraan *Het Nieuwsblad Magazine* en *Charlie Magazine* gaan werken, door middel van een bevraging bij vrouwen over het vrouwelijke orgasme, en via een nieuw platform, www.happy-endings.be, dat ervaringen uit het echte leven verzamelt (zie verder). Een initiatief dat bijval vindt bij de specialisten.

Als klinisch seksuoloog heeft Wim niet de geijkte weg achter de rug. Hij studeerde Geschiedenis en Vergelijkende Cultuurwetenschappen. Zijn scriptie over feminisme en pornografie inspireerde hem uiteindelijk om seksuologie te studeren. Na zijn afstuderen vond Wim zichzelf nog te jong om oudere koppels met jarenlange relaties te begeleiden. Vier jaar werkte hij als muzikant, trad hij op in het buitenland, proefde hij volop van het leven. Daarna ging hij aan de slag: inmiddels is zijn groepspraktijk 'Ruimte' in Gent een feit en werkt hij aan een boek over mythes in de seksualiteit.



© Annelies Vanhove

“Meisjes leren hoe ze zichzelf moeten beschermen, maar nauwelijks hoe ze kunnen genieten. Een grove fout in onze samenleving”

WIM SLABBINCK

Herinner je je eerste case nog?

“Een man kwam bij me omdat hij te veel masturbeerde. Bleek dat zijn vrouw dat vond. Het gebeurde slechts twee maal per week. Maar zijn streng religieuze echtgenote had hem betrappt en keurde het af. Toen besepte ik hoe gevoelig masturbatie nog ligt in onze cultuur. In de middeleeuwen was seks in het openbaar niet abnormaal. Gaandeweg werd het meer privé. In de negentiende eeuw sliepen koppels in gescheiden bedden, werd verwacht dat ze hun kleren aanhielden tijdens seks. Makkelijk is anders op een zwoele zomernacht! Doorheen de eeuwen ontwikkelde er zich een seksueel taboe. De gevolgen daarvan dragen we nog steeds. Vrijwel iedereen masturbeert, haast niemand praat erover. Zo'n negentig procent van de mannen kijkt porno. Een op de vier pornokijkers is een vrouw.”

Porno is geen must voor soloseks, toch?

“Natuurlijk niet. Porno is fastfood. Het maakt de fantasie voor jou. Maar je kunt net zo goed een beroep doen op je eigen verbeelding. Dat doen niet alleen vrouwen, ook veel mannen. Masturberen op basis van fantasie kan heel intens zijn.”

Kom je in je praktijk vaak in aanraking met schaamte of schuldgevoelens over masturbatie? ►

► “Helaas wel. Vooral bij vrouwen. Jongens ontdekken meer, praten over seks, zetten elkaar aan tot experimenteren. Ik herinner me nog hoe een vriendje mij vertelde hoe hij masturbeerde. Bij meisjes is het anders. Zij praten er minder over, horen hoe ze zichzelf moeten beschermen, maar leren niet over hun anatomie en genot. Een grove fout in onze samenleving! We weten allemaal hoe een man kan klaarkomen, maar weinigen weten hoe een vrouw haar hoogtepunt bereikt. Sommige mannen geloven zelfs dat de clitoris diep in de vagina zit. Zo’n zeventig procent van de mannen verwacht dat een vrouw vaginaal klaarkomt. Artikels in vrouwenbladen over hoe je vaginaal klaarkomt, helpen niet. Het legt ongelooflijk veel druk op vrouwen. Want zo’n vijftig tot zeventig procent van hen kan niet vaginaal klaarkomen.”

Heeft dat te maken met de afstand tot de clitoris?

“Inderdaad. Voor de meeste vrouwen is het heel moeilijk om een vaginaal orgasme te bereiken. En dan is het meestal het lichaam van de clitoris dat het orgasme initieert. De clitoris is namelijk veel groter dan vaak gedacht wordt. Het zichtbare, uitwendige knobbeltje bovenaan de vagina is slechts één tiende van het hele orgaan: het topje van de ijsberg. De rest van de clitoris ligt als een wensbeentje rond de vaginale holte. De clitoris lijkt op de penis, het knobbeltje is de eikel. Omdat deze penis voornamelijk inwendig zit, kan die niet penetreren en is klaarkomen alleen mogelijk dankzij directe of indirecte stimulatie. Daardoor is penis-vaginaseks anatomisch gezien niet de beste methode. In de missionarispositie is het vrijwel onmogelijk. Als de vrouw bovenop zit, gaat het makkelijker. Hoe actiever een vrouw in bed is, hoe meer kans ze heeft op een orgasme.”

Bij een vrouwelijk embryo vormt de clitoris zich uit hetzelfde weefsel waaruit de penis zich bij een mannelijk embryo ontwikkelt.

“Penissen en clitorissen delen dezelfde afkomst. Pas na twaalf weken begint deze zone te differentiëren in een penis of een vagina. Foetussen masturberen, trouwens. Net als baby’s en peuters. Ongetwijfeld zullen heel wat vrouwen moeten wennen aan het idee dat zij een penis hebben. Heel wat mannen allicht ook! Komt daarbovenop dat de man vierduizend zenuwuiteinden op



zijn eikel heeft en de vrouw achtduizend. De gevoeligste zone van de vrouw is de clitoris. Dan de ingang van haar vagina. Dan pas de vaginale holte. Van een vrouw verwachten dat ze vaginaal klaarkomt, is als van een man verlangen dan hij een orgasme bereikt omdat je zijn balzak streelt.”

Als vrouwen een penis hebben, kunnen ze dan ook groot of klein geschapen zijn?

“Jazeker. Onderzoek wijst uit dat clitorissen net als oren en neuzen levenslang blijven groeien. Dat komt omdat de hormoonhuishouding doorheen de levensloop verandert. Als een vrouw achttien wordt, is haar clitoris 1,8 keer groter dan toen ze twaalf was. Op haar tweeëndertigste is haar clitoris maar liefst 4 keer zo groot. Na

de menopauze zelfs 7 keer. Het is mogelijk dat vrouwen daarom pas op latere leeftijd een orgasme bij penetratie ervaren. Omgekeerd krimpen penissen. We groeien dus naar elkaar toe!” (lacht)

“De clitoris – althans de eikel – is een relatief klein orgaan. Daardoor wordt de vergroting vaak niet opgemerkt. Net zoals penissen komen clitorissen voor in alle maten en gewichten. Bij sommige vrouwen komt de eikel van de clitoris bloot te liggen bij seks, bij anderen blijft die verborgen achter de voorhuid. Daarom is de behoefte aan stimulatie – eerder hard of eerder zacht – bij elke vrouw anders.”

En wij kunnen ejaculeren!

“Absoluut! Al lijkt het dat niet alle vrouwen daartoe in staat zijn. Zie het zo: mannen heb-

“We zijn geprogrammeerd met het idee dat het mannelijk orgasme het hoogtepunt én het einde van een vrijpartij is. Triest!”



ben een apparaat dat alles in één keer kan. Stijf worden, orgasmes maken, ejaculeren. Bij vrouwen zitten de onderdelen verspreid. Ze hebben dat knobbeltje dat we de clitoris noemen, dat is hun eikel. Hun plasgaatje zit niet op hun eikel, maar is net als bij mannen heel gevoelig en kan in sommige gevallen ejaculeren. Mogelijk gebeurt de ejaculatie door de kliertjes net naast het plasgaatje. Dat kan voelen alsof je moet plassen.”

“Ooit werd onderzocht hoe ver mannen kunnen spuiten. Het record? Vier meter. Maar de meeste mannen spuiten niet zo ver. Zij ‘gutsen’ eerder tijdens de ejaculatie. Bij vrouwen bestaat dat verschil ook: sommigen gutsen, sommigen spuiten. Al is een vrouwelijke ejaculatie niet zoals pornofilms ons doen geloven. Het is veel intiemer.”

Is er een evolutionair voordeel aan het vrouwelijk orgasme?

“Het heeft geen evolutionaire meerwaarde omdat er geen zaad mee verspreid wordt. Dat het ritmisch samentrekken van de vagina na een orgasme sperma naar bin-

nen zou zuigen, is niet bewezen. Puur evolutionair bekeken is de clitoris het enige orgaan dat geen functie heeft. Het bezorgt ons enkel plezier. Juist daarom vind ik dat we het moeten koesteren. Als je niet masturbeert of vrijt, verlies je je libido. Je hersenen werken op basis van herhaling. Hoe minder je bezig bent met (solo)seks, hoe minder je eraan zult denken, hoe minder zin je krijgt. Maar dankzij een orgasme slaap je beter, het ontspant je, is goed tegen depressie. Mensen die vaak vrijen en klaarkomen, leven langer.”

Is seks ook geen belangrijke lijm voor een koppel?

“Neurobiologisch onderzoek toont aan dat tijdens intiem seksueel contact de hormonen vasopressine en oxytocine vrijkomen. Daardoor hecht je je aan je partner. En daarom is het concept ‘friends with benefits’ vaak onhaalbaar. Dan komen die hormonen ook vrij en wil één of de twee sekspartners vroeg of laat toch méér. Al is niet zeker dat dat effect er bij iedereen is.”

En hoe zit het met die befaamde G-spot?

“In 1950 ontdekte Ernst Gräfenberg de G-spot. Hij beweerde dat het om een gevoelige zone ging, maar nooit dat je er een orgasme mee kunt maken. Dat gebeurde later, in een slecht uitgevoerd onderzoek. Daar sprongen de media op, want wie leest er niet graag over orgasmes? We moeten ophouden met over G-spots en vaginale orgasmes te praten. Het helpt de vrouw niet vooruit. Boven de G-spot bevindt zich het lichaam van de clitoris, dat heel gevoelig is. Als je druk zet op de bovenste vaginale wand, zal je dus de interne clitoris – of penis – strelen.”

Kunnen vrouwen een anaal orgasme bereiken?

“Dat kan. Maar het ligt niet voor de hand. Er zijn heel veel manieren om klaar te komen, ook via andere lichaamsdelen. Sommige mensen kunnen zich zelfs – zonder stimulatie – naar een hoogtepunt denken. Maar er bestaat maar één orgasme. Dat maken we in ons hoofd. Vrouwen moeten zichzelf toestaan klaar te komen, hun remmingen loslaten. Voor hen is de clitoris de meest efficiënte plaats om een orgasme op te wekken. Laten we daarmee beginnen. We hebben allemaal een penis of een clitoris waarmee we hetzelfde orgasme kunnen maken.”

Maar het kan toch telkens anders voelen? Van heel intens tot een flauw ‘niesje’, van plaatselijk tot verspreid over je hele lijf.

“En dat is dus bij mannen net zo, hé! (*lacht*) Het kan dat je het zogenaamde clitoraal orgasme eerder plaatselijk ervaart en het orgasme in de vagina als dieper, als een zee die over je heen komt. Maar uiteindelijk wordt in beide gevallen het lichaam van de clitoris gestimuleerd en wordt het orgasme gemaakt omdat je brein het toelaat. Als een erogene zone wordt gestimuleerd, gaan die prikkels naar het primitieve hersencentrum, daar kies je als het ware ‘ja’ of ‘nee’. Vervolgens bepaalt de cortex, een andere zone in de hersenen, of de situatie veilig is. Bij onveiligheid is een orgasme onmogelijk. Veiligheid is dé voorwaarde voor een orgasme. Daarom komen sommigen bijvoorbeeld niet klaar bij een onenightstand. Als je je te veel op de partner focust, wordt een orgasme ook vaak moeilijk. Vandaar het belang van soloseks, van experimenteren en ontdekken in de veiligheid van je eigen gezelschap.” ▶

► Kan de romantische liefde helpen bij een orgasme?

“Liefde kan ons dat veilige gevoel bezorgen waardoor we ons kunnen laten gaan. Maar te veel versmelten is niet goed voor je seksleven. Erotiek zit hem in de afstand: tenzij je verliefd bent en de lust regeert, is voortdurend samenzijn dodelijk voor het seksuele verlangen. Afstand inbouwen is dus verstanding.”

Hoe belangrijk is je zelfbeeld voor een orgasme?

“Héél belangrijk. Zelfverzekerdheid in bed ontwikkelt je het beste alleen, door soloseks. Dan zijn er de minste stoorzenders. In mijn praktijk merk ik vaak dat vrouwen lijden onder een negatief zelfbeeld. Er is die druk om er goed uit te zien. Tegenwoordig worden schaamlipcorrecties en oprekkingen van de G-spot gepromoot: absurd! Ook vinden veel vrouwen hun vagina vies of durven ze er niet aan te komen. Ze laten zich intieme zepen en deodorants aansmeren in plaats van zichzelf te accepteren. Er kwam een jonge vrouw bij mij die heel geremd was omdat ze in de knoop zat met zichzelf. Ze vreesde dat ze asexueel was. Al na één sessie gooide ze haar schaamte overboord. Daarna hadden zij en haar partner twee keer per dag seks. Ze begon te experimenteren, bloeide seksueel open en bereikte

“In de missionarispositie is het vrijwel onmogelijk om klaar te komen”

eindelijk orgasmes. Dat ontroerde me. We moeten meer durven praten over seks. Niet enkel met onze partner, ook op school. En in het rusthuis. Seks kan zo veel problemen in de kiem smoren.”

Heel wat vrouwen faken. Hoor jij daarover wel eens getuigenissen?

“Ik stel die vraag niet tijdens therapie omdat het dan kan lijken dat ik mijn cliënte wantrouw. Maar uit onderzoek blijkt dat vijftig tot zestig procent van de vrouwen ooit een orgasme heeft gefaket. Niet zelden doen ze dat omdat ze vinden dat hun partner te lang doorgaat. Misschien is hij op zoek naar dat vaginale orgasme? Op tijd leren waar de clitoris zit, kan faken overbodig maken. Overigens: ook mannen faken. Eén op de vier mannen zou al eens een orgasme gefaket hebben.”

Maar we móeten niet klaarkomen?

“Natuurlijk niet. Er bestaan factoren die een orgasme bemoeilijken, zoals stress, diabetes, neerslachtige gevoelens of antidepressiva. Maar fysiek kan elke vrouw klaarkomen. Een orgasme is geen noodzaak. Ik zeg niet dat vrouwen verplicht zijn om te masturberen. Maar anno 2016 moeten ze op

de hoogte zijn van hun anatomie. Vrouwen die geen orgasmes hebben, weten vaak niet waar hun clitoris ligt of hebben een partner die dat niet weet. Of ze zijn sterk beïnvloed door het taboe op de vrouwelijke seksualiteit. Er is nog veel werk aan de winkel. Wist je dat vrouwen in Scandinavische landen veel vaker masturberen? Daar zijn ze dan ook meer geëmancipeerd.”

Is masturberen een vorm van emancipatie? En het vrouwelijk orgasme een vrouwenrecht?

“Masturberen is emanciperen. Je eigen lichaam kennen, weten hoe je jezelf kunt plezieren, maakt je zelfstandig. De moderne vrouw is voor haar inkomen niet afhankelijk van haar partner, waarom zou ze dat wel voor haar orgasme zijn? Ze mag zichzelf zonder gêne een handje helpen in bed. Tegenover elk vrouwelijk orgasme staan helaas nog altijd drie mannelijke orgasmes. We zijn geprogrammeerd met het idee dat het mannelijk orgasme het hoogtepunt én het einde van een vrijpartij is. Triest. Mocht seks een sitcom zijn, na de derde aflevering zouden we de tv uitzetten. Te voorspelbaar! Gelukkig gaan we daar nu wat aan doen.” ■

Het Grote Orgasme Onderzoek

- Het Nieuwsblad Magazine en Charlie Magazine bundelen hun krachten voor een onderzoek naar hoe, hoeveel en wanneer de Vlaamse vrouw klaarkomt. Het onderzoek bestaat uit twee luiken: een kwantitatief en een kwalitatief.
- In samenwerking met iVox voeren we een enquête uit om te peilen naar hoe de Vlaamse vrouw haar seksualiteit, zowel solo als met partner, beleeft. Daarbij ligt de focus op het (al dan niet) bereiken van een hoogtepunt. De bevraging gebeurt onder begeleiding van seksuologen Alexander Witpas en Wim Slabbinck: zij zullen ook de resultaten helpen analyseren. Weten is winnen: ga eens kijken op www.nieuwsblad.be/orgasmeonderzoek en volg de link om de enquête – volstrekt anoniem – in te vullen.
- Tegelijkertijd nodigen we alle vrouwen uit om op een nieuw platform, www.happy-endings.be, volledig anoniem en zonder schroom te vertellen over hun happy endings. Zo willen we samen vrouwen aanmoedigen om te praten over hun relatie met hun orgasme. Anno 2016 hoeven de vrouwelijke seksualiteit en het vrouwelijke orgasme geen taboe meer te zijn: we hopen dat het een mooie verzameling van openhartige verhalen wordt, en vooral een feest van herkenbaarheid. En we hopen bovenal dat dit maar het begin is, en vrouwen zal inspireren om er met hun vrienden en sekspartners verder over te praten.

www.nieuwsblad.be/orgasmeonderzoek
www.happy-endings.be

charlie **N** magazine



