

-0

ORGASME

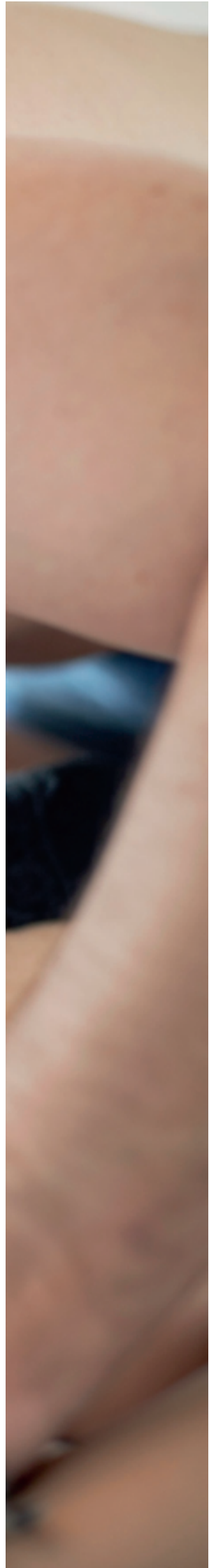
We moeten er niet flauw over doen, een orgasme tussen de lakens is als de kers op de taart. Hoe vind ook jij de weg ernaartoe? Wij vroegen het aan onze seksuoloog.

• Door Lynn Guillaume

Terwijl negentig procent van de mannen een vrijpartij met een orgasme bekroond ziet, geniet amper de helft van de vrouwen van *le petit mort*, zoals de Fransen het zo mooi noemen. Bij vijftien procent van de vrouwen kwam het zelfs nog nooit tot een hoogtepunt. ‘Seks mag geen orgasmestrijd worden’, benadrukt **seksuoloog Wim Slabbinck**. ‘Ook zonder orgasme kan seks fijn zijn, maar er is geen enkele reden om de focus zo sterk op het mannelijke orgasme te leggen.’

- Door **Lynn Guillaume**

Terwijl negentig procent van de mannen een vrijspartij met een orgasme bekroond ziet, geniet amper de helft van de vrouwen van *le petit mort*, zoals de Fransen het zo mooi noemen. Bij vijftien procent van de vrouwen kwam het zelfs nog nooit tot een hoogtepunt. 'Seks mag geen orgasmestrijd worden', benadrukt **seksuoloog Wim Slabbinck**. 'Ook zonder orgasme kan seks fijn zijn, maar er is geen enkele reden om de focus zo sterk op het mannelijke orgasme te leggen.'



Vaginaal, clitoraal of g-spot?

Vaginaal orgasme, clitoraal hoogtepunt, g-spot-climax ... Als we de verhalen mogen geloven, kunnen vrouwen op tal van manieren klaarkomen. 'Dat klopt in zekere zin wel', zegt Wim Slabbinck. 'Sommige vrouwen bereiken zelfs door tepelstimulatie een orgasme, andere kunnen zich tot een hoogtepunt denken ... maar voor de meeste vrouwen is de clitoris hun onmisbare *partner in crime*. Verlangen van een vrouw dat ze tijdens penetratieseks tot een climax komt, is net alsof je van een man zou verwachten dat hij op een andere manier klaarkomt dan door stimulatie van zijn penis of eikel. Niet evident dus. De clitoris, de zone rond het plasgaatje en de ingang van de vagina zijn voor vrouwen veruit de meest gevoelige plekken. De diepe zone van de vagina - die tijdens penetratieseks de hoofdrol speelt - is dat veel minder. Niet enkel omdat ze minder bezenuwd is, ook omdat ze als geboortekanaal dienst doet. Sommige vrouwen beleven wel degelijk een vaginaal orgasme, maar meestal duwt ook dan de clitoris hen over de streep, door onrechtstreekse stimulatie door het schaambeen van de partner bijvoorbeeld.' En wat dan met de felbejubelde g-spot? 'Een gynaecoloog ontdekte deze plek - aan de rimpelige bovenkant van de vagina, zo'n 3 à 5 cm naar binnen - in 1950 voor het eerst als hooggevoelige zone. Dat nieuws werd al snel opgepikt en aangedikt, *et voilà*, een nieuw orgasme was geboren. Kunnen vrouwen klaarkomen door dat plekje te stimuleren? Ja, maar ook dan zit de clitoris er voor iets tussen. Een en ander heeft te maken met de anatomie van de kittelaar. De clitoris die we met het blote oog kunnen zien, is immers slechts het topje van de ijsberg. Vrouwen hebben ook een inwendige clitoris die net zoals een penis bij opwinding groter wordt, tot negen keer groter dan het zichtbare 'eikeltje'. Door de g-spot te stimuleren zwelt de inwendige clitoris op en kunnen sommige vrouwen een hoogtepunt bereiken. Vaginale- en g-spotorgasmes bestaan dus inderdaad, maar voor de overgrote meerderheid zijn ze geen realistisch ideaal. Net zoals ook tepelorgasmes voor erg weinig vrouwen weggelegd zijn. Dat je tijdens penetratieseks niet tot een hoogtepunt komt, is dus normaal. Spiegel je niet aan wat je soms in de media leest of aan vrouwen in pornofilms die op drie verschillende manieren klaarkomen.'

Een orgasme maak je zelf

Behoor jij tot die vijftien procent vrouwen die nog nooit tot een orgasme kwamen? Dan is het tijd om het heft in eigen handen te nemen. Jezelf neervlijen en wachten tot je lief je in extase brengt? Zo eenvoudig is het meestal niet. Wim Slabbinck. 'Een orgasme maak je in de eerste plaats zelf. Je kan niet van je partner verwachten dat hij het werk alleen doet. Een orgasme is zoveel meer dan wat prutsen aan de juiste plekken. Zelfbeeld, stress, vermoeidheid ... kunnen een hoogtepunt in de weg staan.' Kan je jezelf niet concentreren omdat de kinderen ieder moment kunnen binnenlopen? Niet verwonderlijk dat een orgasme uitblijft. 'De beslissing om klaar te komen vormt zich in de hersenen. Onderzoek toont aan dat vrouwen dat proces heel makkelijk kunnen blokkeren. Sta je jezelf niet toe om klaar te komen, dan lukt het ook niet.' Een goed voorspel kan helpen om je te doen ontspannen - en draai de sleutel in het slot! - maar natuurlijk is ook een goede stimulatie belangrijk. 'Daarvoor moet je eerst en vooral weten wat je leuk vindt. Als je zelf niet weet wat voor jou werkt, dan kan je dat moeilijk van je partner verlangen.' Conclusie? Je partner kan het niet alleen én je zal zelf de handen uit de mouwen moeten steken.

Durf te masturberen

Om te weten wat je leuk vindt, zal je zelf een handje moeten toesteken. En dat mag je letterlijk nemen. Masturberen dus! 'Negen op de tien vrouwen doet het, maar weinigen praten erover', weet Wim Slabbinck. 'We moeten dringend van dat taboe af. Jezelf graag zien betekent niet enkel mooie kleren kopen of jezelf goed verzorgen, maar ook dat je bij jezelf plezier kan opzoeken.' Jammer genoeg krijgen we die boodschap tijdens onze seksuele opvoeding te weinig mee. Jezelf verwennen voelt voor velen nog steeds aan als iets dat niet mag. 'We moeten plezier met onszelf durven los te koppelen van een relatie. Het is een illusie om te verwachten dat er in een relatie op den duur geen seksuele verschillen ontstaan. Je partner kan niet je hele leven lang al je seksuele verlangens waarmaken. Je zal dus zelf op zoek moeten durven te >>



gaan naar hoe je daar een antwoord op kan bieden. Masturberen kan daar volgens mij bij helpen. Er is echt niets mis met jezelf af en toe eens goed te verwennen.' Seksspeeltjes kunnen een handig hulpmiddel zijn om je gevoelige plekjes te leren kennen, maar denk goed na over wat je koopt. 'Dildo's blijven vaak ongebruikt in de kast liggen. Net omdat de clitoris een onmisbare halte is op weg naar een orgasme, verkiezen de meeste vrouwen een vibrator. Meteen een nuttige tip voor mannen die graag iets voor hun vrouw kopen! En vergeet het betere vingerwerk niet. Ook bij masturbatie is variatie goed.'

Kijken is leren

Masturberen helpt je niet enkel om je lichaam beter te leren kennen, het is ook een prima manier om spanning af te laten én het vergroot de kans op een orgasme tijdens seks met je partner. Op voorwaarde dat je bereid bent om met je partner te delen wat jou het meest pleziert tenminste. Wim Slabbinck: 'Nogal wat mannen die ooit het bed deelden met een vrouw die een vaginaal orgasme leek te hebben, geloven dat hun penis over magische krachten beschikt. In de hoop het zo opnieuw voor elkaar te krijgen, blijven ze trouw aan diezelfde techniek. Nochtans heeft penetratieseks voor de meeste vrouwen veel meer met intimiteit en verbondenheid te maken dan met een orgasme. Clitorissen penetreren nu eenmaal niet. Je zit bij penetratieseks dus met een anatomisch vraagstuk dat moeilijk op te lossen valt. Om een hoogtepunt te bereiken, vergeet je de clitoris het best niet uit het oog. De kittelaar stimuleren lukt in het ene standje al beter dan in het andere. Kan je partner er niet bij? Steek dan zelf een handje toe.' Net zoals penissen van elkaar verschillen, zit ook ie-

dere clitoris anders in elkaar. 'Niet iedere vrouw vindt het evident, maar door je partner te tonen hoe je jezelf pleziert, leert hij wat je fijn vindt. Leg eventueel zijn hand op de jouwe. Geef je partner wel een klein woordje uitleg vooraleer je de hand aan jezelf slaat, maar wees gerust, hij vindt het vast spannend.'

Sekspraat

Seks hebben we allemaal, maar erover spreken vinden we vaak niet evident. Dat hebben we tijdens onze opvoeding simpelweg niet (of onvoldoende) geleerd. En toch is het erg belangrijk. 'Net zoals je in een relatie andere zaken bespreekt en bediscussieert, is het goed om af en toe ook een stand van zaken over jullie seksleven op te maken', zegt de seksuoloog. 'Wil je iets veranderen? Dan moet je je stoute schoenen aantrekken en het gesprek aangaan. Denk eerst goed na over hoe jij je seksuele leven ervaart. Begin niet meteen te klagen over wat niet goed loopt, maar vertel je partner eerst wat je wél fijn vindt en bekijk dan wat eventueel beter kan. Vaak is er trouwens geen nood aan verbetering, maar eerder aan verfrissing. Waar koppels in het begin van een relatie graag experimenteren, verengt het seksleven op termijn dikwijls tot een aanschakeling van technische zaken: voorspel, vrijen op de vertrouwde manier, orgasme aanvinken bij een of twee partners en naspel. Alleen al door seks bespreekbaar te maken, kan je voor meer sprankeling zorgen. Neem er je tijd voor, tijdens een etentje in een rustig restaurant bijvoorbeeld. Oogcontact is belangrijk. Zet je tegenover elkaar en spreek vanuit de ik-vorm, op een niet verwijtende manier. Seks is geen strijd, maar iets dat jullie samen doen en samen goed moeten proberen te krijgen.'

Zin maken

Geen zin in seks? Je bent geen uitzondering en hoeft niet meteen je relatie in vraag te stellen. 'In een lange relatie is het normaal dat de zin in seks afneemt', zegt Wim Slabbinck. 'Zodra het seksleven op een lager pitje staat, de spontane zin afneemt en de verliefdheid weg is, concluderen velen te snel dat het niet meer werkt, terwijl dat normaal en eigen is aan een monogame relatie. Het is geen vanzelfsprekendheid dat het verlangen spontaan blijft. Voor wat extra pit kan het helpen om je dagelijkse leven in vraag te stellen. Zit je te veel in een veilige cocon? Zorg dan voor meer uitdaging in je leven: schrijf je in voor een danscursus, ga sporten, spreek af om iets te gaan drinken ...' Ook vrijen met jezelf helpt om je zin in seks aan te wakkeren. 'Door te masturberen maak je je hersenen ontvankelijker voor seksuele prikkels. Voor seks geldt immers *'use it or lose it'*: wie niet vrijt of masturbeert, zal minder zin in seks hebben dan wie het regelmatig doet. Je kan trouwens ook zin krijgen door wat je doet. Vergelijk het met eten: ook zonder honger kan een ijsje best smaken.' Je hebt dus zelf de touwtjes in handen om seks weer op de agenda te zetten. En dat mag je letterlijk nemen, want net zoals we andere afspraken netjes noteren, kan het lonen om ook je vrije partijen in te plannen. 'We moeten af van het taboe rond niet spontane seks. Seks plannen klinkt misschien niet sexy, maar is een relatie zonder seks dat wel? Al is plannen natuurlijk niet voldoende als je verder niet tevreden bent met je seksleven. Ook dan is praten cruciaal. Komen jullie er samen niet uit, dan kan een seksuoloog helpen. Ik merk dat velen lang wachten om de stap naar hulp te zetten. Dat is jammer, want door moeilijkheden voor jezelf te houden, groeien ze vaak uit tot grotere problemen die de hele relatie beïnvloeden. Erover praten zorgt voor meer begrip, zelfs zonder dat er meteen een oplossing is. Door jezelf kwetsbaar op te stellen creëer je weer groeimogelijkheden. Verminderd libido, pijn tijdens het vrijen ... maar ook het niet hebben van een orgasme zijn problemen waarmee je niet hoeft te blijven zitten. Als een vrouw me vertelt dat een orgasme niet hoeft, doet me dat altijd wat pijn. Iedereen heeft het recht op een orgasme. Zonder dat het een must is, zou het toch leuker zijn om er ook van te kunnen genieten.'

Meer lezen? In september verschijnt 'Waarom mannen geen seksboeken kopen' (WPG, € 19,99). In het boek gaat seksuoloog Wim Slabbinck de strijd aan met enkele mythes. Gericht op mannen, maar vrouwen mogen meegluren.



'Dat je tijdens penetratie-seks niet klaarkomt, is normaal'