

A stylized illustration featuring a dense arrangement of green leaves and orange and yellow fruits, possibly lemons or oranges, surrounding the central text. The leaves are depicted with prominent veins, and the fruits are shown in various stages of being sliced or whole. The overall style is reminiscent of mid-century modern graphic design.

**VOEL JE  
VRIJ  
IN JE  
LIJF**

## Vrouwen zouden meer van seks mogen genieten. Volgens seksuoloog Elise van Alderen begint het met kennis van je eigen lichaam.

- INTERVIEW JANTINE JONGEBLOED HANDLETTERING REBECCA ZWANZIG -

**In je boek pleit je voor meer seksuele vrijheid en autonomie. Wat versta je daar precies onder?** "Wat mij betreft ben je autonoom als je uitgaat van je eigen seksuele verlangens en niet in dienst staat van een ander. Dat klinkt misschien makkelijker dan het is. Het gaat erom dat je jezelf kent, vertrouwd bent met je eigen seksualiteit en vervolgens de vrijheid voelt om uit te komen voor wat je wilt. In mijn praktijk spreek ik veel vrouwen voor wie dat ingewikkeld is."

**Hoe komt dat?** "Ik zie dat vrouwen op een bepaalde manier zijn weggehouden van hun eigen lichaam. Er wordt van jongs af aan benadrukt hun grenzen aan te geven, zichzelf te beschermen tegen zwangerschap en soa's en op te passen voor mannen met verkeerde bedoelingen. Dat is nogal een andere boodschap dan: ga maar ontdekken wat je lekker vindt en veel plezier ervaar"

De nieuwsgierigheid om ons lijf te ontdekken is er in principe van nature. In de baarmoeder stimuleren meiden hun vulva al, en het hoort ook bij een gewone seksuele ontwikkeling dat peuters en kleuters zichzelf aanraken of tegen een kussen wrijven, bijvoorbeeld. Alleen worden we daarin afgeremd, meiden nog meer dan jongens. Die krijgen vaak de boodschap extra voorzichtig, bescheiden en kuis te zijn. De vulva wordt bovendien eerder met ongemak geassocieerd dan met genot. We denken aan menstratiebloed en afscheiding als iets wat "opgelost" moet worden met vaginale zeep, een product dat voor mannen niet eens bestaat. Veel vrouwen is aangeleerd zich te schamen voor hun vulva. Denk alleen al aan het woord schaamlippen."

**Je boek begint met een anatomische uitleg van de vulva en vagina.** "Ja, want daar begint alles mee. Wij je ervan kunnen"

genieten, dan is het belangrijk om te weten hoe alles eruit ziet en wat je ermee kunt. Maar in voorlichtings- en biologieboeken op middelbare scholen is er vaak veel meer aandacht voor de anatomie van de penis dan voor die van de clitoris, terwijl ze zich uit dezelfde gemeenschappelijke voorloper ontwikkelden. De clitoris is vele malen groter dan het bolletje dat je ziet, dat is slechts het topje van de ijsberg: het is een heel orgaan dat enorm kan opzwellen. Waar mannen met één penis plassen, penis-in-vaginaseks hebben en klaarkomen, hebben vrouwen voor elke functie een ander orgaan, met de clitoris als kers op de taart: haar enige functie is genot brengen. Voor mij als arts is die kennis heel vanzelfsprekend, maar ik heb gemerkt dat lang niet iedereen dat weet. De clitoris staat pas sinds een paar jaar volledig in sommige schoolboeken afgebeeld, terwijl die kennis er al 25 jaar is. Het is ook opmerkelijk dat vrouwen nog altijd als minder seksueel dan mannen worden neergezet. Nog te vaak lijkt het of seks vooral bedoeld is voor mannen, en vrouwen faciliterend zijn. In essentie is dat het probleem van het gebrek aan seksuele vrijheid van vrouwen, als je het mij vraagt. En de oplossing begint met kennis van ons eigen lichaam."

### Waarom zouden vrouwen geen seksuele wezens zijn?

"Die aanname is al zo oud als het patriërchaat. Zo oud als een maatschappij waarin vrouwen worden onderdrukt. Ter illustratie: tot 1991 was verkrachting binnen het huwelijk in Nederland niet strafbaar. Een man had recht op seks, een vrouw was hem dat verschuldigd. Vrouwen werden weggezet als passief of als een seksobject, zonder verlangens of eigen wil. Een gevolg van een samenleving waarin mannen een dominante rol hebben. Soms denk ik dat de angst heerst dat als vrouwen seksueel te autonoom worden, ze te veel macht krijgen. Terugkijkt men ik denk ik seksuoloog geworden omdat ik me verzetten tegen het beeld dat vrouwen minderwaardig zouden zijn aan mannen. Ik heb een enorm groot rechtvaardigheidsgevoel."

### Welke verhalen zie jij voorbijkomen in je praktijk?

"Allerlei verhalen. Er zijn vrouwen die pijn ervaren of moeite hebben >

met het krijgen van een orgasme. Er zijn ook vrouwen die seksueel geweld mee hebben gemaakt en daarop vastlopen. Maar het meest zie ik vrouwen met een mannelijke partner, die weinig of geen zin hebben in seks en zich daardoor schuldig voelen of zich tekort voelen schieten. Of die onder druk worden gezet door hun partner om meer seks te hebben. Vaak zie ik dezelfde onderliggende angst: vrouwen vragen zich af of er iets mis met hen is omdat ze niet kunnen genieten van seks, terwijl ze altijd horen dat het leuk, lekker en gezond is, en dat het normaal is om het twee keer per week te doen. Onzin, zeg ik dan meteen, er is helemaal niks mis met jou. Er is iets mis met onze maatschappij."

**Namelijk?** "Meiden worden veel meer op hun uiterlijk aangesproken en beoordeeld dan jongens. Dat heeft vaak veel impact op de vrijheid om te voelen. Terwijl: het is de essentie van het leven! Voelen is je innerlijke kompas. Maar als je als vrouw denkt dat je lijf aan een bepaalde standaard moet voldoen, neem je in felte de toeschouwersrol aan, zelfobjectificatie heet dat. Dan ga je met de blik van de ander naar jezelf kijken – als je op straat loopt, als je in gesprek bent, als je met een sekspartner in bed ligt. En dan wordt het heel ingewikkeld om te genieten, want jezelf aanschouwen en voelen tegelijk is lastig. Het is echt belangrijk om je lijf te bewonen, om sensaties te kunnen ervaren, om emoties te kunnen voelen. We kunnen kennis opvrijzen, mythes ontkrachten, maar die geïnternaliseerde buitenstaandersblik is vreselijk hardnekkig en belemmert vrouwen om gewoon te zijn en te ervaren."

**Welke mythes bestaan er zoal over vrouwelijke seksualiteit?** "O, er zijn er zo veel! Bijvoorbeeld de mythe dat de vagina, die zich bevindt tussen de vulva en de baarmoedermond, het seksorgaan is in plaats van de clitoris. Door die focus op de vagina denken vrouwen dat ze per se moeten genieten van penis-in-vaginaseks en dat ze ervan zouden moeten kunnen klaarkomen. Het idee dat penetratie de hoogste vorm van bevredigende seks is voor zowel mannen als vrouwen, zoals je in mainstream porno, films, biologieboeken en veel magazines ziet, is echt kwalijk. Hierdoor

denken vrouwen dat ze niet normaal zijn en gaan ze orgasmes faken, waardoor ze nog verder verwijderd raken van hun eigen seksuele verlangens. Want om van penis-in-vaginaseks te kunnen genieten is vaginale hunkering essentieel: het verlangen iets in de vagina te hebben en houden. En klaarkomen gebeurt niet door stimulatie met een penis, maar altijd door stimulatie van de clitoris. Het is ook een mythe dat vrouwen bij seks altijd op zoek zouden zijn naar emotionele verbinding, of dat klaarkomen voor vrouwen ingewikkelder zou zijn dan voor mannen. Terwijl, als je weet hoe het moet – met een druk-wrijf beweging tegen de clitoris – is het voor vrouwen niet moeilijker. Over mannelijke seksualiteit bestaat net zo goed een grote misvatting. Het verhaal dat zij een seksuele drang zouden voelen die net als honger en

‘DAT  
VROUWEN  
BIJ SEKS  
ALTIJD  
OP ZOEK  
ZIJN NAAR  
EMOTIONELE  
VERBINDING,  
IS EEN  
MYTHE’

drost opgelost moet worden, bijvoorbeeld, omdat ze anders blauwe ballen krijgen. Dat is niet zo. Opwinding komt – waarbij je zelf beslist of je daar iets mee doet of niet – en gaat vanzelf weer weg. Zowel in mijn praktijk als in mijn boek ontkracht ik allerlei mythes en leer ik vrouwen om opnieuw te ontdekken wat hen opwindt. En te onderzoeken op welke manier zij kunnen genieten van seksuele aanrakingen."

#### **Hoe werkt seksuele opwinding?**

"Het is een reactie op een prikkel die jou opgewonden maakt: iets wat je ziet, ruikt, proeft, hoort, voelt of iets waar je aan denkt, een fantasie of een herinnering. Vervolgens beslis je actief of je iets met die opwinding wilt doen, waarna er wel of geen zin in seks ontstaat. Vanuit dit verlangen ontdek je je

**ELISE VAN ALDEREN** is arts-seksuoloog en heeft haar eigen praktijk in Son en Breugel. In haar boek 'Wellust' (Atlas Contact) lees je meer over vrouwelijke seksualiteit en vrouwelijk genot. Haar boek staat vol met praktische tips en oefeningen om je verlangens te ontdekken, te vergroten en om meer te genieten van (solo)seks.

seksuele grenzen; alles waar je niet naar verlangt. Seksuele opwinding bestaat uit lichamelijke en emotionele elementen. Je voelt het in je lijf, als vrouw in je pulserende clitoris, gezwollen vulvalippen, vochtige vagina, onderbuis, een verhoogde hartslag en ademhaling, je gaat soms transpireren en je krijgt een blos. Je voelt het ook in je bekkenbodemspieren, die reflexmatig aan- en ontspannen om bloed naar de vulva te sturen – ook een voorloper op het orgasme – en alleen dat al geeft een fijn gevoel. Het is belangrijk te weten dat al deze lichamelijke reacties, net als de mannelijke erectie, ook kunnen voorkomen bij intimiteit en sensualiteit. Bij een knuffel bijvoorbeeld, of als je geniet van mooie muziek, én bij heel veel andere gevoelens zoals angst, blijdschap of woede. Het is dan ook een misverstand dat vrouwen die verkracht worden vochtig worden als beschermingsmechanisme, om zich voor te bereiden op seks. Het is niets meer dan een lichamelijke reactie op angst. De kunst is dus om onderscheid te maken tussen seksuele opwinding en allerlei andere gevoelens, omdat de lichamelijke sensaties overeen kunnen komen. Het gevoel van seksuele opwinding is essentieel voor seksueel genot, dat is je guiding line. Veel vrouwen zijn de verbinding kwijt met het gevoel van opwinding, of hebben het überhaupt nooit ontdekt omdat ze niet hebben geleerd te onderzoeken wat hen opgewonden maakt."

#### **Hoe onderzoek je waar je opgewonden van wordt?**

"Je kunt contact maken met je eigen seksuele opwinding door te ontdekken op welke prikkels jij reageert. De vrouwen in mijn praktijk stuur ik vaak naar huis met de opdracht om een langere periode geen partnerseks te hebben – vaak een opluchting voor hen – en een lijst met tips voor erotische podcasts of geluiden, luisterverhalen, een begeleide meditatie voor seksuele fantasie en kijktips voor erotische porno. Ze hoeven niks anders te doen dan ervaren: wat voel ik, wat neem ik waar, waar heb ik zin in? Het kan dat je ergens op weerstand stuit. Dat zegt iets over je schaamte of schuldgevoel, over denkbeelden waarmee je bent opgegroeid. De vrijheid ligt daar voorbij. Het is verkennen en oefenen. Oefenen met je vrij voelen in je lijf, met naakt rondlopen en jezelf overal op een niet-seksuele manier

aanraken. Maar ook oefenen met genieten an sich, van de zon op je huid, van iets heel lekkers eten. Echt opnieuw leren je zintuigen te activeren, bewust te voelen wat er in je gebeurt. En ook oefenen met zelfbevrediging. Daarbij is een orgasme geen doel, het gaat erom je clitoris en vulva – eigenlijk je hele lichaam – te leren kennen. Je moet afzdalen naar je basis, vertrouwd raken met je seksualiteit om een seksueel autonoom en vrij mens te worden. En van daaruit kun je eventueel – want het is nooit iets wat moet – een nieuwe vorm van partnerseks ontwikkelen. Vanuit een authenticiteit autonoom verlangen, in dienst van jezelf, en dan kijken hoe dat verlangen van de ander samen kan komen met het jouwe en hoe het verbindt. Emotionele en lichamelijke intimiteit komt eerst: zoenen, knuffelen, samen naakt zijn, open en eerlijk kunnen praten over seksualiteit. En die verenigen zich in seksuele intimiteit."

#### **Wat brengt dat ons, behalve genot?**

"Gelijkwaardigheid. Ik ben ervan overtuigd dat de onderdrukking van vrouwen in het algemeen voortkomt uit hun seksuele onderdrukking. Die lichamelijke en seksuele vrijheid heb ik zelf ook gezocht en bevochten. Dat is mijn drijfveer: vrouwen zeggenschap en daarmee vrijheid geven. Als een vrouw haar ruimte terug claimt, volgt er bij de man vanzelf een stap naar achter. Als we gezamenlijk afscheid nemen van die objectificatie en alle mythes, leidt dat tot meer zelfvertrouwen, eigenwaarde en bevrijding." ●