



‘Het belang  
van je eigen  
seksueel  
genot en jouw  
orgasme is  
net zo groot  
als dat van  
hem’

Elise

# WEL tussen de lakens LEUK

## Weg met de mythes die tussen onze oren zitten

'Seks omdat het hoort', 'Omdat hij zo graag wil' of 'Om er weer voor een tijd vanaf te zijn'. Voor veel vrouwen zijn het redenen om seks te hebben. Stop ermee, zegt arts-seksuoloog Elise van Alderen: "Jij als vrouw hebt controle over jouw seks." Pas dan wordt het leuk én lekker tussen de lakens.

tekst José Leeuwenkamp fotografie Joke Schut

Na het lezen van Elises boek *Wellust* denk ik: wat betekent die titel *Wellust* eigenlijk? Gaat het over wellust of over wél lust? Wél zin hebben in seks, klaarkomen wél belangrijk vinden en wél makkelijk opgewonden raken. Dit interview begin ik dan ook maar meteen met de meest voor de hand liggende vraag:

### Hoe kun je als vrouw wél genieten van seks?

"Door jezelf eerst los te maken van alles wat je denkt te weten over seks tussen vrouwen en mannen. Door echt contact te maken met je eigen seksuele opwindning en je lichaam te leren voelen via aanraking en zelfbevrediging. Wat vind je opwindend, wanneer krijg je zin? Wanneer krijg je seksueel verlan-

gen, wanneer start vaginale hunkering? Als je vrij en vertrouwd bent met je verlangens en voorwaardes kun je vrijuit genieten van je lijf. Ik noem dat seksueel autonomie. Jij als vrouw hebt de controle over jouw seks. Jij bepaalt of en wanneer je penis-in-vaginaseks wilt, namelijk als je vaginale hunkering voelt, het verlangen iets in je vagina te hebben. Je weet wat je lekker vindt en durft daarom te vragen. Ook vind je je eigen seksueel genot net zo belangrijk als dat van je sekspartner."

### Het lijkt logisch dat je moet weten wat je lekker vindt om te genieten van seks.

"Toch weten veel vrouwen dat niet. Of ze durven die verlangens niet te delen met hun sekspartner. De meeste vrou- ➤

### Wie

Arts-seksuoloog Elise van Alderen werkte mee aan de ontwikkeling van het lespakket *Kriebels in je buik, de Pubergids*. Ze richt zich op de behandeling van seksuele problemen bij vrouwen en spreekt op voorlichtingsbijeenkomsten. Op Internationale Vrouwendag verscheen haar boek *Wellust*.

wen die seks hebben met een man, zijn tijdens seks meer met hem bezig dan met zichzelf. Vaak stopt de seks als hij is klaargekomen, omdat penetratie niet meer mogelijk is. Terwijl zij voor haar orgasme helemaal geen penis nodig heeft. De seks hoeft dan dus helemaal niet te stoppen.”

## ‘Laat niet alle aandacht uitgaan naar hem’

### Er is zelfs een ‘orgasmekloof’ leerde ik uit je boek.

“Ja, dat houdt in dat vrouwen veel minder klaarkomen dan mannen. Bijna alle mannen komen klaar door penis-in-vaginaseks. Maar vrouwen niet, omdat de vagina het geboortekanaal is en daardoor redelijk ongevoelig. Daarom hebben vrouwen die seks hebben met vrouwen veel vaker een orgasme: bij hen wordt de clitoris gestimuleerd. En vrouwen die zichzelf bevredigen hebben het vaakst een orgasme.”

### ‘Vrouwen hebben de meeste kans op een orgasme als er geen man bij betrokken is’, stel jij daarom.

“Tja, dat zijn de feiten. Ik beschouw het vooral als wake-up-call voor vrouwen: laat niet alle aandacht uitgaan naar hem. Het belang van je eigen seksueel genot en jouw orgasme is net zo groot als dat van hem.”

### Er is werk aan de winkel! Zelfs in 2023 ...

“Ja, en ik ben zeker niet de eerste die dat zegt of er een boek over schrijft. Toch begeleid ik als seksuoloog al jaren vrouwen die vertellen dat ze geen zin in seks hebben. Desondanks hebben

ze vaak wel seks met hun partner, sommigen zelfs heel frequent. Dat triggerde mij; hoezo heb je geen zin, maar wel seks? Want seks zonder opwinding en zin is een recept voor problemen; het kan zorgen voor pijn, houd je weg van genot of er ontstaat een afstand tot je partner. Als ik naar hun motivatie voor seks vroeg, kreeg ik antwoorden als: ‘Omdat het hoort’, ‘Omdat hij zo graag wil’ of ‘Dan ben ik er weer voor een tijd vanaf.’”

### Waarom gaan we zo makkelijk over onze grenzen heen?

“Er bestaan diepgewortelde, wijdverbreide en hardnekkige misverstanden over vrouwelijke seksualiteit. Ze zorgen ervoor dat veel vrouwen zonder dat ze lust of opwinding voelen toch seks hebben. Of bijna nooit klaarkomen met hun partner. Zo’n misverstand is bijvoorbeeld dat vrouwen van nature minder zin hebben in seks, terwijl dat helemaal niet waar is. Of dat vrouwen moeilijk opgewonden kunnen raken; ook niet waar. Of dat alleen penis-in-vaginaseks echte seks is, terwijl orale seks of zelfbevrediging net zo goed seks is.”

## In vol ornaat

Elise verkoopt via haar praktijk 3D-clitorissen.

Waarom? Omdat de clitoris veruit ons belangrijkste seksorgaan is (en niet de vagina!). Toch weten maar weinig vrouwen (en mannen) precies hoe de clitoris eruit ziet. Tot nu. Voor 8 euro heb je haar al in huis.  
[verbindinginpraktijk.nl](http://verbindinginpraktijk.nl)

### Waar komen die misverstanden over vrouwelijke seksualiteit vandaan?

“Allereerst is er bij vrouwen zelf een gebrek aan kennis over hun lichaam en vrouwelijke seksualiteit. Van ons seksorgaan, de clitoris, staat nog niet in alle biologieboeken een afbeelding. Op school wordt getoond hoe je een condoom afrolt over een komkommer, maar dat gaat over een penis en over voortplanting. De namen voor de seksorganen zijn letterlijk beschamend: schaamlippen, schaamharen ... Er is gewoon weinig kennis over seksualiteit van vrouwen.”

### Dit gebrek aan kennis over seks is niet toevallig, zeg jij. Vrouwelijke seksualiteit is eeuwenlang bewust en actief genegeerd. Je koppelt het aan het patriarchaat.

“De overtuiging dat seks vooral lekker is voor mannen is een diepgewortelde overtuiging die voortkomt uit een eeuwenlange, directe maar ook subtiele onderdrukking van vrouwen. Omdat mannen er nooit helemaal zeker van konden zijn dat ze de echte vader waren van hun kind, leidde dat tot het beperken van de vrijheid van vrouwen én tot ontkenning van haar seksualiteit. Want als een vrouw van seks zou genieten, wilde zij vast meer seks, misschien ook wel met andere mannen en misschien ook buiten het huwelijk. Als gevolg van die onderdrukking is het idee ontstaan dat mannelijke seksualiteit belangrijker, makkelijker en logischer is. De clitoris moest letterlijk ‘herontdekt’ worden door de wetenschap.”

### Dit noem jij ‘het primaat van de penis’: zijn seks is belangrijker dan haar seks.

“Dat idee zit er bij veel vrouwen, ook bij moderne Nederlandse meiden en vrou-



wen, nog steeds ingebakken. We accepteren bijna klakkeloos dat hij vaker klaarkomt dan zij en zij zin moet maken. Dat een meid met meerdere sekspartners een slet is, terwijl een jongen ervaren is. Seksuele onderdrukking is er dus nog steeds, simpelweg omdat we al die mythes voor waarheid aannemen. Niet voor niets publiceerde ik mijn boek op Internationale Vrouwendag.”

### **Vrouwen hebben vaak minder zin, omdat de seks vaak zo onbevredigend is ...**

“... mede omdat ze zelf niet weten wat ze met hun seksorganen kunnen. Vrouwen kunnen evenveel genot ervaren als mannen, maar dan moet de seks wel lekker en bevredigend zijn, want anders holt hun zin achteruit.”

### **Is jouw boek een boek over seks of over feminisme?**

“Feminisme en seks. Want we leven echt in een mangerichte maatschappij. Iedereen kan een penis tekenen, maar een clitoris? Euh ... Mannen zelf vinden hun penis ook fantastisch. Velen denken echt dat een dickpic opwindend is voor vrouwen. Vrouwen ervaren juist schaamte over hun vulva, denken dat afscheiding stinkt en dat je de vagina moet schoonhouden met producten voor intieme hygiëne. Ik heb nog nooit intieme producten voor de penis gezien bij de drogist.”

### **In je boek schrijf je dat de anticonceptiepil heeft geleid tot meer seks, maar niet tot meer fijne seks voor vrouwen.**

“Natuurlijk is het voor veel vrouwen belangrijk dat zij niet ongewenst zwanger kunnen raken. Maar door de pil is er qua seksueel genot niets verbeterd voor vrouwen. De rechttoe-rechtaan seks is geen bevredigende seks en juist die seks nam toe. De lekkerste seks heeft een vrouw als je haar clitoris stimuleert. Die zit uitwendig en daarvan raak je niet zwanger. Daarvoor had die pil dus niet uitgevonden hoeven te worden.”

## **‘Seks zonder opwinding en zin is een recept voor problemen’**



### **Het ‘primaat van de penis’; ik denk dat de mannen bij *Vandaag Inside* je graag roasten.**

“Haha, ja. Ik snap goed dat mannen moeite hebben met mijn boodschap. Vooral omdat zij als individu natuurlijk echt niet allemaal hun partner onderdrukken. Gelukkig maar! De weerstand wijst erop dat we ongemak ervaren bij iets wat we allemaal voelen; mannen zijn in onze samenleving in het voordeel. Ook op seksueel gebied.”

### **Tot slot: als we geen fijne seks ervaren, waarom praten we daar als vriendinnen niet over?**

“Veel mensen praten best graag over seks, maar niet over hun persoonlijke seksualiteit. Ik vind ook niet dat je alles in het openbaar moet bespreken, zolang je het maar wel doet met je sekspartner. Want wat ik vooral wil meegeven is dat als je je lichaam leert kennen en je seksuele ruimte durft te claimen, je je onafhankelijker en completer voelt en ook meer seksueel genot kunt hebben. Dat gun ik elke vrouw!” ●

**‘Een misverstand is bijvoorbeeld dat vrouwen van nature minder zin hebben in seks’**