

**Men's Health**

**Sexbijbel voor vrouwen**

Nathalie Groeneveld



# VOORWOORD

Ik begin dit boek met een bekentenis. Ja, ik doe het. Regelmatig. Sterker nog, ik kan niet zonder. Sex. Zonder een regelmatige dosis lichamelijk contact word ik al snel chagrijnig, voel ik me minder vitaal, misschien zelfs bijna depressief. Zonder ben ik geen aangenaam mens. Sex is leuk. Sex is ontzettend lekker. Sex is gezond. Ik heb het nodig.

Sex begint voor mij met aandacht voor elkaar. Intimiteit delen. Het brengt me nog dichter bij de persoon van wie ik het meeste hou en samen genieten we ervan onze fantasieën te delen en soms ook waar te maken. We genieten ervan elkaar op verschillende manieren te laten genieten. Maar ik geniet ook van sex als ik alleen ben. Je voelt de volgende bekentenis al aankomen. Jawel, ik masturbeer. Sorry pap, schoonmoeder, andere familieleden, collega's en vrienden die zich hier liever niets bij willen voorstellen, ik zal het wat bekentenissen betreft hierbij laten. Ik schrijf dit niet om te choqueren maar omdat ik denk en vind dat het heel normaal is. Sex. We doen het (bijna) allemaal, maar het blijft een lastig onderwerp. Tenminste, als het over echte intimiteit gaat of over handelingen die heel normaal zijn, maar op de een of andere manier nog steeds niet zo worden gezien. Daarom juich ik de hype rond *Vijftig tinten grijs* en alle daarop gebaseerde verhalen alleen maar toe en vind ik dat boeken als de *Men's Health Sexbijbel voor vrouwen* er moeten zijn. Elke opening om met elkaar te

praten over sex, nieuwe dingen te ontdekken en er achter te komen wat voor jou werkt, is er één.

Ik hoop dat dit boek doet waar het voor geschreven is. Het is zeker niet bedoeld als wetenschappelijk naslagwerk, maar misschien beantwoordt het hier en daar een vraag. Misschien prikkelt het tot fantaseren, misschien nodigt het uit tot experimenteren, misschien zelfs tot een goed gesprek. Hoe dan ook, heb je iemand om samen mee te genieten van alle lichamelijke geneugten van sex, doe het dan vooral. Vertel elkaar wat je wilt, waar je van geniet, wat je wensen en verlangens zijn, waar je graag wordt aangeraakt. Vertel hem of haar hoe opgewonden je van hem of haar wordt, hoe lekker je het vindt om aan te raken, te strelen, te likken en te vrijen. Iedereen mag stout zijn. Deel fantasieën. Het leven is te kort voor excuses als boosheid, vermoeidheid, angst of een boek over sex dat af moet. Je ontnemt alleen jezelf iets door het niet te doen. Ben je alleen, dan zijn er ook mogelijkheden genoeg. Gun jezelf het beste en het lekkerste. Genieten mag. Genieten moet. Ik ben blij dat dit boek af is en dat ik weer veel meer tijd overhoud om zelf de daad bij het woord te voegen. Ik wens iedereen die dit boek leest heel veel genot.

*Nathalie Groeneveld*

Redacteur sex & relaties *Men's Health & Women's Health*

**DEEL 1:**  
**LUST**

# LUST

Lust is een gevoel. Soms een kleine prikkeling. Dan weer zo overweldigend dat je niets anders kunt doen dan eraan toegeven. Iedereen beleeft lust op z'n eigen manier. Het kan je op elk moment van de dag overvallen. Soms begint het met een versnelling van je hartslag bij het zien van een mooi mens of wordt het veroorzaakt door op erotische opwindende gerichte prikkels, zoals een pornofilm, soms door een stoute herinnering die opeens naar boven komt, bijvoorbeeld bij het aanraken van een zijden sjaal die je een keer bij een spannend spel hebt ingezet. Lust is fantaseren over dingen die je graag zou willen doen en lust is achteraf nagenieten van een geweldige ervaring. Een avond of nacht om nooit te vergeten. Lust is verlangen. Verlangen naar meer, vaker en nog intenser. Verlangen naar elkaar. Verlangen naar jezelf.

Lust, of zin in sex, ontstaat niet zomaar spontaan ergens in je lichaam. Het is iets anders dan honger, dorst of vermoeidheid. Honger betekent dat je moet eten, dat je lichaam iets nodig heeft. Lust is zin. Het is wat je overkomt als je een appeltaart ruikt, waardoor je zin krijgt in appeltaart. Sexuele lust ontstaat door sexuele prikkels. Welke prikkels dat zijn, is voor iedereen persoonlijk. De voor jou juiste prikkels veroorzaken in je lichaam en in je hoofd allerlei reacties die uiteindelijk – als dat op het juiste moment, in de juiste om-

geving en met de juiste persoon gebeurt en je er bovendien voor openstaat – resulteren in sexuele opwinding.

Sexuele opwinding is een complex proces. Zo ingewikkeld zelfs dat wetenschappers er nog niet uit zijn hoe het precies werkt. Wel weten we inmiddels dat sexuele opwinding samenhangt met lichamelijke stimulatie en omgeving, maar dat ook zaken als herinneringen, kennis van je lichaam, opvoeding en hoe comfortabel je je voelt met je eventueel aanwezige sex-partner invloed hebben. Maar ook sociale omstandigheden, ervaringen uit de kindertijd en diverse andere factoren bepalen wanneer, waar en hoe vaak je zin hebt in sex. Uiteindelijk speelt ook de menstruatiecyclus bij vrouwen nog mee. Door de invloed van hormonen kun je je elke dag van de maand anders voelen.

Om het allemaal nog wat ingewikkelder te maken, ontdekte sexuologe Ellen Laan tijdens een van haar onderzoeken dat sexuele opwinding bij vrouwen niet hetzelfde is als je sexueel opgewonden voelen, in tegenstelling tot bij mannen. Als je bijvoorbeeld naar een pornofilm kijkt, kunnen er lichamelijke reacties zijn, maar dat wil niet zeggen dat je er in je hoofd ook echt van geniet, en je je dus ook opgewonden voelt. Of eigenlijk, denkt te voelen. Vrouwen hebben geen duidelijk voelbare reactie op opwinding, zoals mannen die wel hebben. We merken niet dat ons lichaam reageert. Een vagina die vochtig(er) wordt, is vaak een heel subtiel teken, dat niet, zoals een penis die stijf wordt en klem komt te zitten in een spijkerbroek, direct duidt op sexuele opwinding in je hoofd.

## **De onvermijdelijke omgeving**

Hoe we sex ervaren en van onszelf van sex mogen genieten, hangt voor een deel af van de omgeving waarin we zijn groot-

gebracht en de daarin heersende cultuur. Dat varieert per generatie en dan ook weer per persoon. Iedereen beleeft sexualiteit op een andere manier. In de westerse wereld heeft de sexualiteit van vrouwen in de afgelopen paar honderd jaar een enorme verandering ondergaan. Onder invloed van de katholieke kerk werden we in de middeleeuwen nog geacht allemaal asexueel te zijn. Sex was er alleen voor onze voortplanting, absoluut niet voor ons genot. Pas iets minder ver terug in de geschiedenis, gedurende de *roaring twenties* van de vorige eeuw, werd sex iets meer losgekoppeld van het huwelijk en mocht er ook genot en plezier aan worden beleefd. In de jaren zestig leek tijdens de flowerpowerperiode vrije sex het ideaal. Toch werd het ook toen nog als opzienbarend gezien dat vrouwen het vermogen hadden om – onbeperkt – van sex te genieten. Het beroemde onderzoeksduo gynaecoloog Masters en psycholoog en sextherapeute Johnson publiceerden in 1966 – na tien jaar onderzoek – hun bestseller *Human Sexual Response* waarin ze aantoonde dat vrouwen net zo van sex genieten als mannen en dat het verlangen naar of krijgen van veel orgasmen geen ziekte of stoornis is.

Tegenwoordig is door het feminisme, de pil en het condoom, maar ook door allerlei economische en sociale ontwikkelingen, de rolverdeling tussen mannen en vrouwen steeds flexibeler en beter uitwisselbaar. Vrouwen hebben keuze in hoe ze sexualiteit willen beleven en durven steeds duidelijker aan te geven waar ze behoefte aan hebben. Dankzij internet en de media weten we beter hoe ons lichaam werkt en we voelen ons vrijer om onze fantasieën en wensen op het gebied van sex te uiten en beleven, en onze relatie in te vullen op een manier die we zelf prettig vinden. Uit het in 2011 door Rutgers WPF uitgevoerde onderzoek naar de beleving van sex bleek 78% van de mannen en 60% van de vrouwen altijd of vaak te genieten van sex. Toch vinden vrouwen het nog altijd lastig

om toe te geven aan lust. Mannen hebben een zaadlozing nodig voor de voortplanting. Opwinding en lust hebben voor hen een natuurlijke functie. Lustgevoelens van vrouwen zijn alleen maar luxe. Niet iedere vrouw kan daar goed mee omgaan. De gemiddelde vrouw schaamt zich ervoor opgewonden of geil te zijn. Daar is in onze cultuur nog steeds niet veel ruimte voor; een geile vrouw wordt helaas al snel gezien als slet of hoer. Onzin natuurlijk. Iedereen is verantwoordelijk voor z'n eigen seksualiteit en mag zo stout zijn als hij of zij zelf wil.

### **Het begint met verleiding**

De lichamelijke reacties op prikkeling komen, als het de juiste prikkels zijn, vanzelf. Je kunt er niets aan doen dat je opgewonden wordt. Dat je nat wordt. Dat hij een erectie krijgt. De vraag is: hoe zorg je ervoor dat dit bij jezelf gebeurt en nog ingewikkelder, eventueel – tegelijkertijd – bij je partner, zodat jullie samen kunnen genieten? Dat gaat dan weer niet vanzelf. Jullie zullen er samen aan moeten werken door sex voor jullie beiden aantrekkelijk te maken. Je kunt niet van je eigen wensen en gedachten uitgaan als het om sex gaat, dus zul je er toch met elkaar over moeten praten. Doe je dat niet dan is het gevaar groot dat je alleen maar doet wat jij denkt dat de ander wil, terwijl dat misschien het tegenovergestelde is van de werkelijkheid. Alleen weten dat je partner van ijs houdt, is ook niet genoeg. Hij of zij heeft er ten eerste niet altijd zin in en daarnaast heb je nog vele smaken en soorten en goede en slechte momenten om ijs te eten. Het is mogelijk dat je weet welke smaken hij of zij normaliter lekker vindt, maar net als jij wil hij of zij misschien ook weleens iets anders proberen.

Sex is verleiden en je laten verleiden door de ander. Maar ook daar moet je voor openstaan. Al doet je partner nog zo zijn



best, als jij er niet voor openstaat om je te laten verleiden, gebeurt er niets. Daarbij is sex zo veel meer dan een chemisch proces of twee lichamen die door wrijving tot een orgasme komen. Het is geen wedstrijd waarbij je de beste moet zijn, het is geen prestatie die je moet leveren. Ook is er geen schoonheidsprijs te winnen: je voortdurend bewust zijn van jezelf helpt niet. Sex is genieten van zintuiglijke ervaringen. Ruiken, proeven, voelen, aanraken, zijn.

### **Heel veel regels**

Ondanks alle vrijheden die we door de eeuwen heen hebben verworven, voeden we onze kinderen nog steeds op met het idee dat de man-vrouwrelatie de enige juiste is en verheffen we liefde graag tot iets exclusiefs, waarvan – als je deze bij iemand hebt gevonden – niemand anders mag genieten of waar niemand anders in mag delen. Daar hebben we in onze maatschappij allerlei regeltjes omheen gebouwd. Regels over hoe een relatie eruit zou moeten zien, dingen die stellen samen zouden moeten doen en zelfs hoe vaak we sex zouden moeten hebben. We worden bedolven onder resultaten uit allerlei onderzoeken over hoe de gemiddelde relatie eruitziet, hoe vaak we gemiddeld sex hebben, hoe lang onze relatie gemiddeld duurt en hoe vaak we gemiddeld vreemdgaan. Maar de maatschappij is veranderd en de manier waarop we intimiteit beleven ook. Wie wil er nou gemiddeld zijn? Wat maakt het uit of je op mannen, vrouwen, transgenders, queers of op meerdere mensen tegelijkertijd valt? Het draait uiteindelijk alleen maar om de gevoelens van de betrokkenen. Om geluk. Om liefde.

# SEX IN JE HOOFD

Voor seksuele opwinding zijn prikkels nodig, maar met prikkels alleen komen we er niet. Ons lichaam en onze geest moeten ook op een bepaalde manier op die prikkels reageren. ‘Sex begint en eindigt in de hersenen,’ zegt hersenonderzoeker Dick Swaab in zijn boek *Wij zijn ons brein*. Onze hersenen zijn ons grootste seksuele orgaan. Maar daar schuilt ook het gevaar. Je moet die hersenen juist niet gebruiken om tijdens sex te veel na te denken over wat je aan het doen bent of nog erger: hoe dat eruitziet, want dan wordt het erg lastig om te genieten en/of een hoogtepunt te bereiken.

Dat er ook als we niet te veel nadenken tijdens sex toch van alles gebeurt in ons hoofd, zag hoogleraar neuroanatomie Gert Holstege tijdens zijn onderzoek naar hersenactiviteiten tijdens het orgasme. Hij vroeg de deelnemers aan zijn onderzoek om bij hun partner een orgasme op te wekken, terwijl deze met zijn of haar hoofd in een hersenscanner lag. Het verschil tussen mannen en vrouwen was dat er tijdens seksuele opwinding andere hersengebieden werden geactiveerd, dus dat mannen en vrouwen op verschillende manieren hetzelfde resultaat bereiken: een orgasme. Tijdens het orgasme zelf zag hij juist overeenkomsten: de zichtbare patronen in de hersenen van mannen en vrouwen waren voor een groot deel hetzelfde.

## Positief lichaamsbeeld

Hoe je jezelf ziet heeft invloed op je libido. Een paar jaar geleden spraken wetenschappers van de Penn State Universiteit 300 vrouwen die op hun verzoek meer dan 10 jaar lang de veranderingen in hun seksualiteit hadden bijgehouden. Bijna 39% van de vrouwen gaf aan minder vaak sex te hebben en 27% zei er minder plezier aan te beleven. De belangrijkste reden hiervoor: ontevredenheid over hun lichaam. Een onderzoek door de Universiteit van Texas (Y. Pujols, C. Meston & B. Seal) uit 2010 onder 154 vrouwen vond een zelfde verband tussen sexueel verlangen en lichaamswaardering. De onderzoekers kwamen erachter dat als een vrouw zich zorgen maakt over hoe haar partner haar ziet tijdens sex, ze sneller afgeleid is, minder opgewonden wordt en uiteindelijk minder bevredigd is. Volgens wetenschapsjournalist Mark Mieras, auteur van *Liefde, wat hersenonderzoek onthult over de klik, de kus en al het andere* kun je je libido omhoog en omlaag denken. Het gaat erom dat je jezelf aantrekkelijk vindt. Wie besluit om zich niet meer te generen en voortaan van sex te genieten, heeft een goede kans er ook inderdaad meer van te genieten. Opwinding werkt zelfversterkend. Dat komt, doordat sexuele opwinding de productie van testosteron opvoert en testosteron weer de sexdrift aanwakkert, aldus Mieras. In een onderzoek door Rutgers WPF onder ruim 8.000 Nederlanders gaf bijna 78% van de mannen aan zich over het algemeen niet onzeker te voelen over zijn lichaam tijdens sex. Daarentegen gaf 64% van de vrouwen aan weleens onzeker te zijn over haar lichaam tijdens het vrijen. Mannen zijn iets vaker onzeker over hun prestaties in bed: slechts 42% van de mannen is nooit bang dat ze het verkeerd doen, tegenover 48% van de vrouwen.

## Waarom willen we sex?

Sex, en als het even meezit een orgasme, is lekker en bezorgt ons een goed en zelfs verslavend gevoel. Dat fijne gevoel zorgt

ervoor dat de behoefte ontstaat om onze sexuele gevoelens te bevredigen en dat behoedt ons vervolgens voor uitsterven. Zonder *sexdrive* hebben we geen enkele biologische reden om op zoek te gaan naar potentiële partners.

Sexueel verlangen wordt gedreven door grote hoeveelheden van de belangrijkste mannelijke en vrouwelijke sexhormonen in ons lichaam: testosteron en oestrogeen. Oestrogeen is het hormoon dat de ontwikkeling van de vrouwelijke geslachtskenmerken (zoals borsten) in de pubertijd stimuleert en tijdens onze vruchtbare jaren de menstruatiecyclus regelt. Oestrogeen speelt ook een belangrijke rol tijdens de zwangerschap.

Lustgevoelens worden veroorzaakt door testosteron. Ook vrouwen maken testosteron aan in de eierstokken en de bijniere, maar wel veel minder dan mannen. Daar staat tegenover dat vrouwen gevoeliger zijn voor de effecten van testosteron. Vrouwen hebben over het algemeen meer zin in sex rond hun ovulatie; dan produceren zij het meeste testosteron. Vrouwen hebben in deze periode de neiging om zich vrouwelijker te kleden en gedragen, bleek uit Amerikaans onderzoek, en ze reageren sterker op sexuele prikkels. Behalve onze menstruatiecyclus hebben talloze andere factoren invloed op de hoeveelheid testosteron in ons lichaam, zoals de tijd van het jaar, het weer, voeding en alcohol. Daarnaast speelt de balans tussen testosteron, oestrogeen en allerlei andere lichaamssystemen een belangrijke rol.

### **Oxytocine & co.**

Behalve door testosteron worden we beïnvloed door een hele reeks aan andere chemische stofjes en factoren, zoals oxytocine. Oxytocine is een stofje dat in de hersenen wordt aange-

maakt en vervolgens in de bloedbaan terechtkomt. Tijdens sexuele opwindning neemt de hoeveelheid oxytocine in het lichaam toe, zowel bij vrouwen als mannen. Dat is niet alleen nuttig – oxytocine stimuleert samentrekkingen in het gladde spierweefsel van de vagina en zorgt er op die manier voor dat het sperma terechtkomt waar het terecht moet komen – maar oxytocine zorgt bovendien voor heel prettige gevoelens. Zo heeft het invloed op het aanmaken van opiaatachtige stofjes in de hersenen, waardoor je bijvoorbeeld pijn minder sterk voelt na een orgasme. Daarnaast werkt het stressverlagend, waardoor je na sex zo lekker ontspannen voelt.

## Geluksstofjes

Als je je gelukkig voelt, heeft dat een positief effect op je libido. Maar het omgekeerde geldt ook. Depressie zorgt voor libidoverlies. Dat komt doordat je door negatieve gevoelens en gedachtes en vaak minder energie, anders op prikkels reageert dan je normaal zou doen. Maar ook doordat je testosteronspiegel daalt en er meer stresshormonen en minder dopamine wordt aangemaakt in je lichaam. Dopamine en serotonine zijn twee neurotransmitters die van groot belang zijn voor het mannelijke orgasme en zijn ejaculatie. De invloed van dopamine op de vrouwelijke sexualiteit is minder duidelijk: wetenschappelijke onderzoeken hiernaar leveren tegenstrijdige antwoorden op. Er zijn onderzoeken waaruit blijkt dat dopamine ook sexuele opwindning en het orgasme bij vrouwen bevordert, maar er zijn ook resultaten die dit tegenspreken. Een ander effect van dopamine is meer gevoeligheid voor aanrakingen.

### **Anticonceptie en lust**

Hormoon bevattende voorbehoedsmiddelen, zoals de pil, beïnvloeden de testosteronproductie in jouw lichaam negatief. Dat doen ze door er ten eerste voor te zorgen dat er in je eierstokken geen testosteron wordt geproduceerd. Maar testosteron wordt ook in je bijnieren gemaakt. Het testosteron dat overblijft wordt grotendeels buitenspel gezet door het synthetische oestrogeen in de pil. Nadat je een pil hebt ingenomen, schrikt je lever zich wezenloos doordat deze denkt dat je een potentieel giftige hoeveelheid oestrogeen binnen hebt gekregen. Als antwoord daarop produceert je lever een eiwit met de naam sexhormoonbindende globuline (SHBG). Dit hormoon verbindt zich letterlijk met oestrogeen, maar ook met testosteron, waardoor er nog minder beschikbaar is voor je lichaam om te gebruiken. Het kleine beetje testosteron dat overblijft, bepaalt jouw libido. Het vreemde is, dat dit niet voor alle vrouwen geldt. Wel vermindert de pil de hoeveelheid testosteron bij alle vrouwen, maar niet het libido. Wetenschappers zijn er nog niet uit wat het verschil is tussen vrouwen bij wie het libido wel en vrouwen bij wie het libido niet wordt beïnvloed door de pil.

Denk jij een van die vrouwen te zijn die wel last van heeft van libido verlagende gevolgen van de pil, vraag dan bij je huisarts eens om een andere pil, bijvoorbeeld een zonder of met een lagere hoeveelheid oestrogeen. Alle soorten voorbehoedsmiddelen met hormonen hebben invloed op de hoeveelheid SHBG in je lichaam, maar toch krijgt 30% van de vrouwen die overstapt op een andere pil haar libido terug. Dat kan een placebo-effect zijn, maar wat maakt dat uit? Een andere optie is om een halfjaar helemaal met de pil te stoppen, zodat je kunt ervaren wat de gevolgen voor jouw libido zijn of om over te stappen op een voorbehoedsmiddel zonder hormonen, zoals het spiraaltje of condoms.

## **Gezond = meer zin**

Mannen en vrouwen met een goede tot zeer goede gezondheid hebben meer sex, meer zin in sex en zijn bovendien tevredener met hun sexleven, blijkt uit onderzoek door Stacy Tessler Lindau en Natalia Gavrilova van de Universiteit van Chicago in 2009. Een gezonde levensstijl is dus ook goed voor je libido, niet alleen nu maar vooral ook voor later. Dat geldt vooral voor hem. Mannen die op hun vijfenvijftigste verjaardag in goede gezondheid zijn, hebben namelijk vijf tot zeven jaar langer sex dan hun ongezonde leeftijdsgenoten. Het verband tussen gezondheid en sexueel actieve jaren wordt sterker naarmate mannen ouder worden: gezonde mannelijke senioren rapporteerden bijna vijf keer vaker een goed sexleven dan ongezonde mannen van dezelfde leeftijd.