

## ‘Vrij vaker met plezier, dan krijg je er meer zin in’



*Seksuologe Ellen Laan.*Beeld Merlijn Doornik

AMC-seksuologe Ellen Laan (56) werd wereldwijd bekend met haar onderzoek naar seksualiteitsbeleving van vrouwen. Vrijdag sprak ze haar oratie uit. ‘Hoog tijd dat vrouwen hun eigen genot vooropstellen.’

[Marte van Santen](#) – Trouw – 22 april 2018

### **1. Pesten tekent je voor het leven**

“Als kind draaide alles in ons gezin om de kappers- en tabakszaak die mijn ouders aan huis runden. Vanzelfsprekend moesten mijn vier broers en zussen en ik daarin helpen. Voor mijn tiende verkocht ik al shag en gematteerde sigaren. Onze katholieke opvoeding was strikt en traditioneel. We moesten vooral niet te veel willen; dat zou alleen maar tot teleurstelling leiden.

Die wereld paste mij helemaal niet. Ik was de slimste van de klas, lezen was mijn grote passie. Stiekem verslond ik alle tijdschriften in onze winkel voordat ze werden verkocht. Dat maakte me niet alleen een buitenbeentje binnen ons gezin, maar ook op de lagere school. Ik werd veel gepest. Omdat ik alles als eerste kon, omdat ik extra taken van de meester kreeg, omdat ik me lichamelijk vroeg ontwikkelde. Twee jaar lang vroeg ik elke dag of ik met de andere meisjes mocht meespelen. Elke dag was het antwoord nee. “Ik wou dat je dood was”, zei een klasgenootje. Het deed me geloven dat er iets fundamenteel mis was met me. Van die onzekerheid heb ik tot op de dag van vandaag soms last.”

## **2. Qua seksualiteit zijn we nog lang niet geëmancipeerd**

“Zo verlegen als ik sociaal was, zo vrij voelde ik me seksueel. Vanaf mijn eerste keer, op mijn zeventiende, vond ik seks heerlijk. Dat kwam zeker niet omdat ik zo’n vrije opvoeding had gehad. Thuis praatten we er nooit over. Masturberen was iets slechts, leerden we. Het weerhield me er overigens niet van om dat als tiener te doen. Toen ik een vriendin vol enthousiasme over die lekkere eerste vrijpartij vertelde, keek ze me geschokt aan. Achteraf heeft die ervaring me mede op het spoor van de seksuologie gezet.

Want hoezo mogen vrouwen niet genieten? Wist je dat slechts dertig procent van de vrouwen klaarkomt tijdens penetratie, tegenover negentig procent van de mannen? In die getallen is de afgelopen decennia nauwelijks iets veranderd. Nog zoiets: één op de tien vrouwen ervaart pijn bij het vrijen. Voor jonge vrouwen geldt zelfs dat ongeveer de helft weleens pijn heeft of heeft gehad. Schokkend vind ik dat. Het heeft me tot een seksuele feminist gemaakt. Mijn missie is ervoor te zorgen dat vrouwen hun eigen genot vooropstellen. Seksueel plezier is namelijk een noodzakelijke voorwaarde voor pijnloze en prettige seks, niet een ‘bonus’ waar je ook vanaf kunt zien.”

## **3. Vrouwen hebben minder plezier, niet minder zin**

“Een medestudente stelde voor om samen een afstudeeronderzoek naar seksuele beleving bij vrouwen te doen. Dat bleek een gouden greep; dertig jaar later ben ik er nog niet over uitgepraat. Het is ongelooflijk hoeveel misverstanden er anno 2018 over seks bestaan. Bijvoorbeeld dat mannen testosteronbommen zijn, die altijd zin hebben. Kul.

Het woord libido kunnen we wat mij betreft direct uit het woordenboek schrappen, zo’n oerdrift bestaat helemaal niet. Testosteron veroorzaakt zelf geen lust. Je brein en genitalia hebben het hormoon wel nodig om op seksuele prikkels te kunnen reageren. Dat mechanisme werkt bij vrouwen precies hetzelfde als bij mannen. Want ja, ook zij hebben testosteron.

Kortom: vrouwen hebben niet minder libido, wel minder plezier. Als je zelden klaarkomt of zelfs pijn hebt bij het vrijen, is het logisch dat je niet staat te springen het nog een keer te doen. Daarover gesproken: we moeten echt eens af van het idee dat seks gelijk staat aan coïtus. In hetero pornofilms draait alles om penetratie. Het versterkt het onterechte idee dat neuken vanzelfsprekend is, en voor beide partijen even bevredigend. Niet dus. De vagina is het baringskanaal, daar moet een kind doorheen. Logisch dat het geen supergevoelig orgaan is! Mijn voorstel voor een nieuwe definitie van seks is daarom: het delen van seksueel plezier. Op welke manier dan ook. Als je geniet en geregeld een orgasme krijgt, leer je je brein dat seks een beloning oplevert. Dat heeft weer tot gevolg dat prikkels prikkelender worden, en je dus sneller opgewonden raakt. Reken maar dat je dan, ook als vrouw, vaker zin krijgt.”

De tekst gaat verder onder de afbeelding



Beeld Merlijn Doomernik

#### **4. Minderwaardigheid werkt verlamvend**

“Als je mijn cv bekijkt, lijkt ik heel succesvol. Eigenlijk ben ik dat ook, toch voelt het vaak niet zo. Ik ben altijd bang geweest voor succes. Op school had ik immers geleerd dat het een reden was om afgewezen te worden. Ik was stilletjes, liep ineengedoken. Alles om maar niet gezien te worden. Mijn klasgenoten vonden me arrogant, terwijl ik me juist kleiner dan klein voelde. Kennis werd mijn houvast. Na mijn afstuderen ging mijn carrière als een speer. Mijn onzekerheid bleef me echter parten spelen. Toen ik in 2014 het aanbod kreeg om hoogleraar te worden, heb ik dat twee jaar afgehouden, omdat ik mezelf niet goed genoeg vond. ‘Laat het maar over aan mensen over die het

echt kunnen', hoorde ik mijn vader in mijn hoofd zeggen. Hij bedoelde het goed, maar het effect was funest. Vanwege mijn angst om niet goed genoeg te zijn, heb ik onderzoeken niet gedaan, papers niet geschreven. En ook sociaal heb ik er veel om gelaten. Het aantal feestjes waar ik op het laatste moment niet naartoe durfde, is niet te tellen."

## **5. Kanker relativeert alles**

"Sinds een jaar ben ik eindelijk grotendeels verlost van mijn ellendige minderwaardigheidsgevoel. En dat nota bene dankzij de diagnose borstkanker, die ik in 2016 kreeg. Er volgden chemotherapie en hormoontherapie en ik werd geopereerd en bestraald. Het klinkt vast vreemd, maar het bleek behalve een stressvolle en verdrietige ook een gelukkige periode. Ik werd bedolven onder lieve aandacht. Voor het eerst in mijn leven durfde ik te geloven dat er mensen zijn die echt om me geven, gewoon om wie ik ben. Dat besef maakt me intens dankbaar en blij. Ik ben nu minder onzeker, en vooral ook minder streng voor mezelf. Sinds de kanker is mijn leven een stuk lichter.

Of ik er ook een betere therapeut door ben geworden? Ik behandel veel vrouwen die na kanker seksuele problemen ervaren. Het was dus best een rare gewaarwording om opeens aan de andere kant te staan. Maar ik geloof niet dat ik mijn werk anders doe, al kan ik me wel beter inleven. Ik weet nu immers uit eerste hand hoe het voelt om met een geopereerde borst en een kaal hoofd te vrijen. Mijn eigen seksuele plezier is er overigens niet minder om."

## **6. Je kunt kinderen niet vroeg genoeg voorlichten**

"Veel vrouwen én mannen hebben geen idee hoe de genitale anatomie van een vrouw in elkaar zit. Wat in de volksmond de clitoris heet, is eigenlijk het spreekwoordelijke topje van de ijsberg. Feitelijk is de clitoris een zwelorgaan, dat even groot is als dat van de man. Alleen zie je dat bij de vrouw niet, omdat het aan de binnenkant zit. Vanaf het zichtbare topje lopen de zwellichamen inwendig door tot voorbij de vagina. Voor plezierige penetratie zijn een gezwollen clitoris en vochtige vagina van groot belang. Dat zouden we alle kinderen moeten leren.

Mijn eigen dochters heb ik van jongs af aan uitgelegd dat vrouwen een lekker plekje hebben, en dat je daaraan kunt zitten. Je hoeft je als ouder echt geen zorgen te maken dat je daar te vroeg mee begint - wat ze niet kunnen of willen begrijpen, vergeten ze. Mijn partner Mario wees me er trouwens op dat ik op een gegeven moment zo vaak over orgasmes praatte, dat ik mijn dochters misschien ook moest uitleggen dat je niet faalt als je niet klaarkomt. Hij had groot gelijk: prestatiedruk is de dood in de pot voor fijne seks."

## **7. Lekkere seks is leeftijdsonafhankelijk**

"Veel vrouwen zijn bang dat het na de overgang gedaan is met seksueel plezier. Maar dat hoeft helemaal niet. En het is ook niet waar dat postmenopauzale vrouwen per definitie meer pijn hebben bij het vrijen. Het mechanisme om door seksuele prikkels nat te kunnen worden, werkt voor en na de overgang namelijk even goed. Het probleem zit hem erin dat vrouwen voor de menopauze vaak nog wel pijnloos gemeenschap kunnen hebben, zonder heel opgewonden te zijn. Als de vagina na de overgang wat droger en minder veerkrachtig wordt, is penetratie dan ineens wel pijnlijk. Om kort te gaan: seksuele overgangsklachten zijn niet het gevolg van een verlies aan oestrogeen, maar van een gebrek aan opwinding.

Nog altijd voelen veel vrouwen gêne om hun eigen seksuele plezier belangrijk te vinden. Ze stellen het genot van hun partner boven dat van henzelf. Niet voor niets heb ik in mijn oratie een lans gebroken voor meer seksuele gelijkheid. De oplossing zit hem erin om samen nieuwe prikkels te

ontdekken. Zoenen, likken, strelen, masseren, fantasieën met elkaar bespreken of elkaar met vingers stimuleren bijvoorbeeld. Kijk voor inspiratie maar eens op [omgyes.com](http://omgyes.com). Forceer hoe dan ook niets. Want vrijen hoort, en hoeft, echt niet pijnlijk te zijn.”

## **Ellen Laan**

*Psycholoog en seksuoloog Ellen Laan (Abbekerk, 1962) is hoofd van de afdeling seksuologie en psychosomatische obstetrie en gynaecologie van het AMC Amsterdam. In 1988 studeerde ze cum laude af aan de Universiteit van Amsterdam. Zes jaar later promoveerde ze daar, eveneens cum laude, op een onderzoek naar de werking van seksuele opwinding bij vrouwen.*

*Laan doet onderzoek, geeft les en behandelt patiënten. Onlangs richtte ze de stichting Seksueel Welzijn op ([seksueelwelzijn.nl](http://seksueelwelzijn.nl)). In december 2016 werd ze benoemd tot hoogleraar biopsychosociale determinanten van seksuele gezondheid aan de UvA. Vorig jaar publiceerde ze samen met haar collega Rik van Lunsen het boek ‘Seks! Een leven lang leren’ (€ 24,99, uitg. Prometheus). Gisteren sprak ze haar oratie uit: ‘En hoe gaat het met de seks?’*