

Meer orgasmes voor vrouwen: het is tijd om de orgasmekloof te dichten

(Vertaling van Engels artikel: <https://www.abc.net.au/life/its-time-to-close-the-masturbation-gap/10182068>)

Onlangs had ik een etentje met een vriendin van mij en zij vertelde iets dat als een schok kwam. We hebben in de loop der jaren veel geheimen gedeeld, maar ik was gefascineerd toen ze me vertelde dat ze niet masturbeert. Ik was nog meer verrast toen ze me vertelde dat ze nog nooit een orgasme heeft gehad. Het was als een uitwisseling van *Sex and the City*, behalve dat dit geen sappig drama was, maar eerder een trieste weerspiegeling van wat er in het leven van veel vrouwen gebeurt.

Bijpassend filmpje over de orgasmekloof: <https://www.abc.net.au/life/its-time-to-close-the-masturbation-gap/10182068>

Onderzoek toont dat slechts één op de vier vrouwen regelmatig masturbeert - dat is de helft van het aantal mannen. De rest van ons is bereid het zelden of helemaal niet te doen. Voordat je dit als een non-issue afwijst, zegt Andrea Waling, een onderzoeker van het Australian Research Centre in Sex, Health and Society, dat dit niet alleen een probleem is voor de seksualiteit van vrouwen, maar ook voor hun relaties. "Als je een seksueel wezen bent - dus geen rekening houden met mensen die asexueel zijn - en niet masturbeert, betekent dit dat je niet leert wat je lichaam lekker vindt, je leert niet het soort plezier en aanraking dat je fijn vindt". "Als je jezelf niet begrijpt en wat je lekker vindt, vertrouw je op iemand anders die dat werk voor je doet." Dit is geen geweldig resultaat voor beide partners in een relatie. "Het betekent een gebrek aan vertrouwen om te kunnen verwoorden wat je in de slaapkamer wilt en dat draagt bij aan de seksuele ongelijkheid tussen mannen en vrouwen, ten nadele van vrouwen", zegt dr. Waling.

Juliet Richters van de Universiteit van New South Wales was betrokken bij het eerder genoemde onderzoek, waarin meer dan 20.000 mensen werden ondervraagd, en zegt dat omdat vrouwen worden opgevoed als *pleasers*, hun plezier vaak op de tweede plaats komt. Veel mensen zijn bang voor een oordeel wanneer ze willen praten over dingen die ze lekker vinden of zouden willen uitproberen als het gaat om seks, schrijft seksuologe Tanya Koens. "Vrouwen zijn getraind om mensen te behagen, aardig te zijn, te doen wat andere mensen willen. Dat is een reden waarom ze het moeilijk vinden om voor hun eigen plezier te gaan tijdens seks", zegt ze. "Het is een cliché dat mannen vaak op de eerste plaats komen en zich na hun orgasme omdraaien. Maar stel je voor hoe het eruit zou zien als een vrouw eerst klaar komt - en vervolgens de man wegduwt en gaat slapen."

We kunnen Amy Schumer bedanken voor het precies uitbeelden hiervan in haar hitfilm *Trainwreck*, zie de trailer <https://www.youtube.com/watch?v=gSYahBb7uQ8>

Sekstherapeut Jacqueline Hellyer is het daarmee eens en zegt dat de 'patriarchale samenleving' betekent dat er nog steeds een sterke overtuiging heerst dat vrouwelijke seksualiteit bestaat voor het plezier van mannen. "Vrouwen denken nog steeds niet dat hun eigen geslachtsdelen er zijn voor hun eigen plezier, waardoor ze pas in actie komen als er een man in de kamer is." Er is ook een sociaal "slet"-stigma dat alleen bestaat voor vrouwen, legt dr. Waling uit. "Wij vrouwen leren ons te schamen als we seks hebben. En als we geen seks hebben, zijn we preuts en frigide," zegt Dr Waling. Vrouwen kunnen het dus niet goed doen als het gaat om seksueel actief zijn.

Terwijl voor mannen, zegt ze, is er lof voor hun seksuele activiteit. "Ze praten over hoeveel ze het doen, de manieren en porno als een industrie - hoewel veel vrouwen van porno houden - is grotendeels gemaakt met mannelijke masturbatie in gedachten." Onze experts erkennen dat onze wens om te masturberen waarschijnlijk aangeboren is, maar het wordt niet aangemoedigd, vooral voor vrouwen. Dat wordt weerspiegeld in het onderzoek van Richters, waaruit blijkt dat het "relatief ongewoon" is voor jonge vrouwen om te masturberen. "Het is merkwaardig dat vrouwen het meest geneigd zijn te masturberen van hun 20e tot hun 40e, en minder waarschijnlijk in hun tienerjaren, hoewel ze over het algemeen de puberteit jonger dan jongens bereiken," schreven de auteurs. Ze zeiden verder dat masturbatie vaak onbesproken blijft onder jonge vrouwen, terwijl mannen er onderling heel gewoon over doen.

Dr. Waling wees op scènes in films zoals *Something About Mary* voor het normaliseren van mannelijke masturbatie. "Hij trekt zich af en krijgt het in zijn handen, en zij denkt dat het haarmousse is - het is grappig. Er is geen schaamte rond masturbatie door mannen, op de manier die er voor vrouwen wel heerst."

Mevrouw Hellyer zegt dat de schaamte begint wanneer meiden worden ontmoedigd om hun geslachtsdelen aan te raken, wat remmend werkt op hun verlangen om te experimenteren. "Thuis wordt er vaak niet over gesproken. Of als het zo is, is het meestal klinisch en vaag. En soms zijn moeders ook niet zo zeker van hun seksualiteit," zegt ze. Verbetering van seksuele voorlichting op scholen zou sommige van deze problemen helpen bestrijden, zegt dr. Waling. "Ze leren niet over plezier in seks," zegt ze. "Er is een gebrek aan gepraat over vrouwenlichamen buiten de kennis over hoe voortplanting werkt." Dan is er de rol die cultuur en religie kunnen spelen, met vaak de boodschap over masturbatie als een zondige daad. Richters zegt dat sommige vrouwen en mannen "denken dat masturbatie verkeerd of beschamend is". Ze voegt er ook aan toe dat sommige mensen gewoon niet masturberen omdat "ze bevredigende seks hebben en daar genoeg aan hebben".

Hellyer zegt dat als een vrouw niet letterlijk in contact staat met zichzelf, het moeilijk is om seksueel contact met zichzelf te voelen. Omdat dit het ding is: je kunt niet aannemen dat mannen weten wat

ze doen. "Als je volledig afhankelijk bent van een andere persoon om je je plezier te geven, nou, dan moet je verdomd goed communiceren", zegt ze. "Vooral als je partner een man is, heeft hij geen vrouwelijke geslachtsdelen. Hij weet niet hoe het voelt." Toen ik voor het eerst seks had probeerde mijn vriend me een clitoraal orgasme te geven en hij zei: 'hoe doe jij het?' Ik zei dat ik nooit had gemasturbeerd. Ik was gewoon niet op het idee gekomen."

De voordelen van masturberen gaan niet alleen over het vergroten van seksueel plezier, sommigen zeggen dat er ook gezondheidsvoordelen zijn. Family Planning Victoria somt deze op als: stressverlichting, betere slaap, versterkte spierspanning en toename van eigenwaarde. Sommige vrouwen melden zelfs dat een orgasme menstruatiekrimp doet verlichten. Het is ook de veiligste vorm van seks die je kunt hebben, omdat het geen risico inhoudt voor seksueel overdraagbare aandoeningen of ongeplande zwangerschap.

Het dichten van de kloof is ook aan mannen

Waling zegt dat vrouwen die hun lichaam beter kennen, de orgasmekloof helpen dichten. De orgasmekloof is het verschil tussen de frequentie van orgasme van mannen en vrouwen tijdens seks. Maar mannen moeten ook meer rekening houden met het plezier van vrouwen. "Vrouwen in lesbische relaties hebben veel vaker orgasmes," zegt ze in vergelijking met heteroparen. "Een man kan zich beschaamd voelen als hij niet weet wat de vrouw leuk vindt, dus ze is misschien meer geneigd om te doen alsof, of te zeggen dat orgasmes voor haar niet zo belangrijk zijn." Vrouwen moeten meer zelfvertrouwen hebben in de slaapkamer, maar er moet ook ruimte zijn voor mannen die open staan voor kritische feedback. "Hoewel het gesprek rond het plezier van vrouwen verbetert, blijkt dat zich dit niet vertaalt naar heteroverhoudingen." We hebben een nieuw cultureel bewustzijn nodig rond vrouwen en lichamen, en daarbij speelt masturbatie een rol. "Want vrouwen hebben nog steeds waardeloze seksuele ervaringen, vooral met mannen."

Communicatie en seks

We willen plezier ontdekken en ervaren, maar vaak zijn we te bang om te vragen wat we willen. Tanya Koens legt uit hoe je die gesprekken op tafel kunt krijgen voor betere seks.

Lees meer: <https://www.abc.net.au/life/asking-for-what-you-want-in-the-bedroom/10377652>

Pijnlijke seks: waarom het gebeurt en wat kan helpen

Seks is niet bedoeld als pijnlijk, maar voor een op de vijf Australische vrouwen wel. Seksuoloog Tanya Koens legt uit waarom pijnlijke seks zo vaak voorkomt en wat kan helpen om deze te verminderen.

Lees meer: <https://www.abc.net.au/life/painful-sex-why-it-happens-and-what-can-help/10477024>