

SPIEKBRIEF

Jezelf voorbereiden op heerlijke seks

Seks is gemakkelijk, maar geweldige seks heeft wat voorbereiding nodig:

- » Voorkom nervositeit over een ongewenste zwangerschap door het bij de hand hebben en correct gebruiken van voorbehoedsmiddelen.
- » Draag je meest sexy ondergoed of helemaal geen.
- » Gebruik je fantasie om de zorgen van de dag te vergeten.
- » Verschoon de lakens (of het tafelkleed).
- » Onthoud dat complimenten een belangrijk onderdeel zijn van het voorspel.

Gespreksonderwerpen voor nieuwe partners

De eerste keer dat jullie het bed delen wordt gemakkelijker als je van tevoren deze onderwerpen bespreekt:

- » Zorg dat jullie allebei weten tot hoever je wilt gaan.
- » Soa's zijn niet sexy, dus praat daar niet tijdens de seks over maar ervóór.
- » Vrouwen die problemen hebben met klaarkomen kunnen dat beter opbiechten in plaats van een orgasme te faken.
- » Een probleem met voortijdige zaadlozing zal aan het licht komen, dus praat daar van tevoren over.
- » Laat het je partner weten als je een luidruchtige kreuner bent of als praten je afleidt.

Wat een vrouw over de penis van de man zou moeten weten

De 'uitrusting' van een man mag dan veel zichtbaarder zijn dan die van een vrouw, toch zijn er nog vele mysteries die een minnares moet ontrafelen om de man die eraan vastzit het beste te plezieren. Denk aan de volgende punten:

- » Het onderbewuste van een man kan meer controle over zijn penis hebben dan hijzelf.
- » Bij veel mannen is de onderkant van de eikel (het toompje) het gevoeligste deel.
- » Een penis is in emotioneel opzicht erg gevoelig en kan niet goed tegen kritiek.
- » De druppel voorvocht die boven op de stijve penis verschijnt vóór de ejaculatie kan zaadcellen bevatten.
- » Elke penis kan maar een bepaalde hoeveelheid stimulatie verdragen voordat de zaadlozing onafwendbaar wordt.

SPIEBRIEF

Wat een man over de vulva van een vrouw zou moeten weten

De vulva van een vrouw wordt niet geleverd met een gebruikershandleiding, en dus moet elke vrouw die zelf opstellen om ervoor te zorgen dat haar bedgenoot weet wat zij lekker vindt. Dit zijn enkele belangrijke punten om in het achterhoofd te houden:

- » Als de vagina nat wordt, is dat een teken van seksuele opwindning.
- » Bij sommige vrouwen is de opgezette clitoris te gevoelig voor directe aanraking.
- » Sommige vulva's houden van koosnaampjes, andere meer van discretie.
- » Vulva's kunnen er heel verschillend uitzien, maar ze houden allemaal van complimentjes.
- » Vulva's houden erg van warme, natte tongen.



Seks

voor
dummies[®]

4e editie

Dr. Ruth K. Westheimer
Pierre A. Lehu



BBNC
uitgevers

Amersfoort, 2020

Inhoud in vogelvlucht

Inleiding	1
Deel 1: Je voorbereiden op seks	5
HOOFDSTUK 1: Dus jij wilt meer weten over seks?	7
HOOFDSTUK 2: Het mannelijk geslachtsdeel	19
HOOFDSTUK 3: De vrouwelijke geslachtsdelen onder de loep	35
HOOFDSTUK 4: Dateren	53
HOOFDSTUK 5: Seks introduceren in een relatie	69
HOOFDSTUK 6: Seks zonder gevolgen: anticonceptie	79
HOOFDSTUK 7: Snel opgroeien: de uitdagingen van de puberteit	103
Deel 2: ‘Het’ doen	117
HOOFDSTUK 8: Voorspel: een soort warming-up	119
HOOFDSTUK 9: Geslachtsgemeenschap: ‘de eerste keer’	133
HOOFDSTUK 10: De kopposities	143
HOOFDSTUK 11: De climax	161
HOOFDSTUK 12: Naspel: het moment omarmen	171
HOOFDSTUK 13: Je seksleven meer pit geven	177
Deel 3: Meer mogelijkheden	185
HOOFDSTUK 14: Genieten van orale seks	187
HOOFDSTUK 15: Solospel en fantasie	197
HOOFDSTUK 16: Gelijkslachtelijke relaties	209
HOOFDSTUK 17: Seks op latere leeftijd	221
Deel 4: Een veilig en gezond seksleven leiden	229
HOOFDSTUK 18: Wat je kunt oplopen en hoe je dat kunt voorkomen	231
HOOFDSTUK 19: Erectiestoornissen en andere seksuele problemen van de man	249
HOOFDSTUK 20: Verminderd libido en andere vrouwelijke seksuele problemen	267
HOOFDSTUK 21: De valkuilen in je seksleven vermijden	279
Deel 5: Het deel van de tientallen	287
HOOFDSTUK 22: Tien tips voor veilige(re) seks	289
HOOFDSTUK 23: Tien dingen waarvan vrouwen willen dat mannen ze wisten	295
HOOFDSTUK 24: Tien dingen waarvan mannen willen dat vrouwen ze wisten	301
HOOFDSTUK 25: Welkom in mijn praktijk	307
HOOFDSTUK 26: Handige websites en literatuurtips	315
Index	321

1

Je voorbereiden op seks

IN DIT DEEL . . .

Erachter komen hoe baby's gemaakt worden en hoe je dat juist voorkomt

De geslachtsdelen van man en vrouw nader bekijken

Daten en aan seks beginnen in een nieuwe relatie

Puber zijn in de 21e eeuw

Begrijpen waarom mensen seks hebben

Kinderen maken

Bepalen of een potentiële partner 'sekswaardig' is

Hoofdstuk 1

Dus jij wilt meer weten over seks?

Seks. Als je er eenmaal door gegrepen bent, is dat voor altijd. Het begint wanneer je jong bent. Wanneer je een tiener bent en de hormonen door je lichaam gieren, is bijna alles wat je doet op de een of andere manier verbonden met seks. En hoewel je seksuele geladenheid wel wat afneemt naarmate je ouder wordt, worden veel van je dagelijkse activiteiten nog steeds beïnvloed door seks.

- » Je gaat 's ochtends onder de douche en doet je haar om je seksuele aantrekkelijkheid te vergroten.
- » Je kiest kleding die de aandacht van andere mensen zal trekken.
- » Je verstuurt seksuele signalen met je lichaamstaal, van de manier waarop je loopt tot de hoek waarin je je hoofd houdt.

En het maakt niet uit of je single of getrouwd bent, jong of oud, we zijn allemaal geïnteresseerd in hoe anderen reageren op het beeld dat wij neerzetten. We willen opgemerkt worden. We willen weten dat we nog steeds aantrekkelijk zijn voor iemand, ook al hebben we al vijftig jaar een monogame relatie.

In dit hoofdstuk geef ik je een korte beginnerscursus over seks, zodat duidelijk is wat ik bedoel wanneer ik het over seks heb. Hoewel seks nauwelijks is veranderd sinds mannen en vrouwen uit hun prehistorische holen tevoorschijn kwamen, kan de huidige seksuele praktijk gemakkelijk tot verwarring leiden. Daarom behandel ik in dit hoofdstuk eerst even de basisbeginselen.

Wat is dat eigenlijk, seks?

Waar gaat seks over? Is het de manier waarop we ons voortplanten? Is het een verlangen dat ons een beetje gek maakt totdat we bevrediging vinden? Is het de sleutel om elkaar extreem genot te bezorgen? Een manier om een relatie hechter te maken? Het mooie van seks is dat het dit allemaal tegelijk is en meer.

We hebben speciale organen die bedoeld zijn om seks te hebben; ze passen in en op elkaar en hebben vele zenuwuiteinden die de seks plezierig maken. Maar seks is in feite een ervaring van het hele lichaam, van je hersens tot je tenen. Een goede sekspartner worden betekent dat je moet begrijpen hoe al die organen samenwerken. In hoofdstuk 2 leg ik de basisbeginselen uit van de mannelijke geslachtsdelen en in hoofdstuk 3 van de vrouwelijke geslachtsdelen. Als je wilt weten hoe die samenwerken, kun je terecht in hoofdstuk 9.

Elke generatie denkt de eerste te zijn die de geneugten van seks ontdekt, maar we zouden geen van allen hier zijn zonder het seksleven van de vorige generatie. Ook al kun je je niet voorstellen dat je ouders of grootouders 'het' met elkaar deden, toch zijn ze je in deze beleving voorgegaan. Wees ze maar dankbaar!

Je kunt op veel verschillende manieren seks hebben, maar het doel ervan is steeds de uitkomst, de bevrediging die een seksuele ontmoeting oplevert. (Als je enige doel is om een kind te maken, komt het plezier natuurlijk op de tweede plaats.) Een deel van het mysterie van seks is waarom zoveel paden naar die uitkomst leiden. In de hoofdstukken 10, 11, 14 en 15 behandel ik verschillende manieren om een orgasme te bereiken.

Het is natuurlijk zo dat sommigen van ons zich aangetrokken voelen tot hetzelfde geslacht, wat inhoudt dat seksuele activiteit niet kan leiden tot het maken van een kind. Dat betekent niet dat een homoseksueel koppel geen kinderwens kan hebben en gelukkig bestaan er daarom ook andere manieren, zoals adoptie of kunstmatige inseminatie. Aangezien de meeste van mijn lezers hetero zijn, is een groot deel van wat ik in dit boek te zeggen heb aan hen gericht. Maar hoewel de wetenschap veel vragen over andere seksuele oriëntaties nog niet heeft kunnen beantwoorden, verdient ieder mens hetzelfde respect, ongeacht zijn of haar seksuele voorkeur.

Waarom hebben we seks?

Uiteindelijk hebben we seks om het menselijk ras in stand te houden en deel te nemen aan een heel plezierige activiteit. Gedurende het grootste deel van onze geschiedenis waren die twee dingen vrijwel altijd met elkaar verbonden, maar tegenwoordig hoeft dat niet meer het geval te zijn. Het vermogen om een orgasme te hebben zonder je zorgen te hoeven maken over een zwangerschap heeft het karakter van seks veranderd, hoewel seks zijn grootste potentieel bereikt wanneer die twee weer samengaan.

Kinderen maken: een natuurlijke uitkomst

Onze taal is rijk en beschikt over veel woorden om hetzelfde te beschrijven, met name als het over seks gaat. (Je kent die woorden vast wel, maar keurig als ik ben zal ik die hier niet vermelden.) Wat mij echter altijd weer verbaast, is hoe vaak mensen die geslachtsgemeenschap hebben vergeten dat wat ze aan het doen zijn direct verband houdt met voortplanting, het voortzetten van de soort, conceptie, zwangerschap, het MAKEN VAN KINDEREN!

Sommige onfortuinlijke stellen moeten heel veel moeite doen om een gezin te stichten en moeten bij de medische wetenschap aankloppen voor hulp. En zelfs dan lukt het nog niet altijd. Maar voor de meeste mensen verloopt het proces relatief gemakkelijk, tenminste totdat de baby daadwerkelijk geboren wordt. De man hoeft alleen maar zijn stijve penis in de vagina van de vrouw te brengen en te ejaculeren. De eerste keer leidt dat wellicht niet tot een baby, maar het kan wel, zoals veel vrouwen hebben ontdekt toen ze hun maagdelijkheid verloren. Uiteindelijk zal een van de zaadcellen van de man versmelten met de eicel van de vrouw en voilà, er is een kind verwekt.

Omdat het maken van een kind zo gemakkelijk kan zijn, worden veel vrouwen zwanger zonder dat het de bedoeling is. Daarom komt hier de eerste van vele tips:



TIP

Als je zeker weten absoluut geen kind wilt maken, heb dan geen geslachtsgemeenschap. Praktiseer onthouding.

Zeker, ik weet dat er manieren zijn om een zwangerschap te voorkomen (zie hoofdstuk 6), maar geen enkele van die methoden is honderd procent waterdicht. Het is nauwelijks te geloven, maar er is minstens één geval bekend waarin de man zich had laten steriliseren en de vrouw haar eileiders had laten afbinden en ze toch zwanger werd. Onthoud dus dat *onthouding de enige methode is die altijd werkt*.

De feiten: de samenkomst van zaadcel en eicel

Het proces om een kind te maken is niet veranderd sinds Adam en Eva seks ontdekten: een zaadcel van de man moet bij een eicel van de vrouw komen. (Meestal gebeurt dat in het lichaam van de vrouw, behalve bij reageerbuisbaby's.) Wanneer zaadcel en eicel zich verenigen, wordt de eicel *bevrucht*.

Zowel zaad- als eicel zijn heel speciale cellen; ze hebben maar de helft van het genetische materiaal (*chromosomen*) dat andere cellen hebben. Alle cellen hebben chromosomen nodig om de instructies te leveren over hoe ze moeten delen en een nieuw mens moeten maken.

Bevruchting gebeurt wanneer de chromosomen en genen van zowel de zaad- als de eicel zich combineren tot één enkele cel, een *zygote* geheten. Het gevolg is dat bevruchting in plaats van een identieke kopie van een van de ouders (een kloon) een uniek individu creëert, dat kenmerken heeft van beide ouders. Nu snap je dus waarom je je vaders neus en je moeders voeten hebt: minstens één keer in hun leven hebben je ouders hun genetische materiaal vermengd.

DE VERENIGING TIMEN

Vrouwelijke mensen verschillen van vrijwel al hun seksegenoten in het dierenrijk omdat ze, in plaats van alleen maar geslachtsgemeenschap te willen wanneer ze vruchtbaar zijn (van dieren zeg je dan dat ze *loops* zijn, of *tochtig*), te allen tijde geslachtsgemeenschap kunnen willen (als ze tenminste geen hoofdpijn hebben). Ondanks dit verschil hebben vrouwelijke mensen met andere vrouwelijke zoogdieren het kenmerk gemeen dat ze alleen op gezette tijden (meestal een tot drie dagen per maand) een baby kunnen maken, oftewel zwanger kunnen worden.



PAS OP

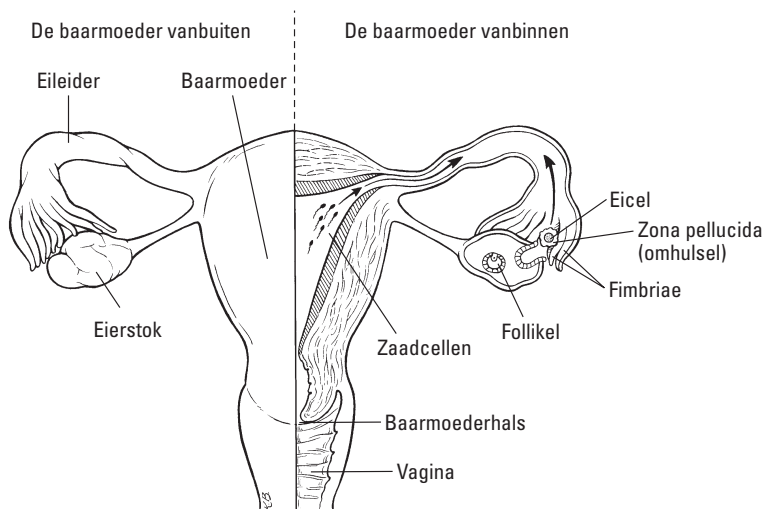
Goed, een vrouw is dus maar een paar dagen per maand vruchtbaar. Maar dat betekent absoluut niet dat ze op alle andere dagen zomaar onbeschermd seks kan hebben zonder zwanger te worden. De voortplantingsorganen van een vrouw zitten veel ingewikkelder in elkaar, zoals ik uitleg in hoofdstuk 3.

Anders dan een man, die voortdurend nieuwe zaadcellen produceert (meer dan 26 biljoen per jaar!), draagt een vrouw al haar eicellen al bij zich bij haar geboorte. Deze eitjes (ongeveer 200.000) bevinden zich in de twee *eierstokken* van de vrouw (zie figuur 1.1). Ongeveer elke 28 dagen komt er een eicel vrij uit een met vocht gevuld blaasje in de eierstok, een *follikel*. Wanneer een follikel een eitje afgeeft, voelen veel vrouwen een doffe pijn (*mittelschmerz*) in het gebied rond de eierstok.



TIP

Je bewust worden van wanneer zich *mittelschmerz* voordoet, is een goed referentiepunt voor iemand die aan *natuurlijke gezinsplanning* doet. Over gezinsplanning vertel ik meer in hoofdstuk 6.



Illustratie door Kathryn Born

FIGUUR 1.1: Het eitje begint aan een ongelooflijke reis op zoek naar een zaadcel om een kind te produceren.

DE ONTMOETING VAN DE EICEL EN DE ZAADCEL

Iedereen heeft het over wat er afgelopen nacht is gebeurd in Club Eileider. Meneer Zaadcel is op mevrouw Eicel gestuit en nu zijn ze onafscheidelijk!

Net zoals mensen elkaar eerst moeten ontmoeten voordat ze een relatie kunnen beginnen, kan het proces van bevruchting niet beginnen voordat een zaadcel zich een weg baant in de eileiders en de eicel ontmoet. Deze ontmoeting is het gevolg van geslachtsgemeenschap, te definiëren als het inbrengen van de penis van de man in de vagina van de vrouw. Wanneer een man een orgasme heeft, komen er miljoenen zaadcellen vrij achter in de vagina van de vrouw. Deze zaadcellen hechten zich aan het slijm van de baarmoedermond en zwemmen door de ingang van de baarmoeder (de *baarmoederhals* of *cervix*) naar boven, de baarmoeder in, en vervolgens de eileiders in, waarbij elke zaadcel op jacht is naar een eicel. Als er toevallig een eitje aanwezig is, wint de snelste zaadcel de hoofdprijs.



PAS OP

Onthoud altijd twee heel belangrijke dingen over zaadcellen:

- » *Sperma* (zaadcellen) kan binnen een vrouw twee tot zeven dagen in leven blijven. Hoewel de eicel maar kort de tijd heeft om bevrucht te worden, kan het sperma dat een man tot een week eerder in de vrouw heeft achtergelaten dus nog steeds de eicel bevruchten en een zwangerschap veroorzaken.
- » Zelfs voordat een man ejaculeert, komt er vocht uit zijn penis (bekend als *voorvocht*, geproduceerd door de klieren van Cowper), dat dienstdoet als glijmiddel om het sperma verder te helpen in de penisschacht. Eventuele achtergebleven zaadcellen die niet zijn uitgestoten tijdens eerdere orgasmen van de man kunnen worden opgenomen door het voorvocht. Natuurlijk, het aantal zaadcellen in het voorvocht is veel lager dan de miljoenen zaadcellen in het ejaculaat, maar hoeveel zaadcellen heeft een eicel nodig om bevrucht te worden? Juist: één.

Omdat er dus zaadcellen in het voorvocht kunnen zitten, is de methode van 'voor het zingen de kerk uit gaan' (de penis kort voor de zaadlozing uit de vagina terugtrekken) absoluut geen veilige methode om zwangerschappen te voorkomen.

OP REIS GAAN

Kleine vingerachtige aanhangsels aan het uiteinde van de eileider, *fimbriae* (enkelvoud: *fimbria*) geheten, leiden de eicel de eileider in, waarlangs het eitje zich een weg baant naar de baarmoeder (*uterus*). Als het eitje tijdens deze reis zaadcellen tegenkomt, zal de eerste zaadcel die het eitje bereikt en de harde buitenlaag ervan (de *zona pellucida*) binnendringt, het eitje binnengaan en het levenscheppende proces van de bevruchting in gang zetten.

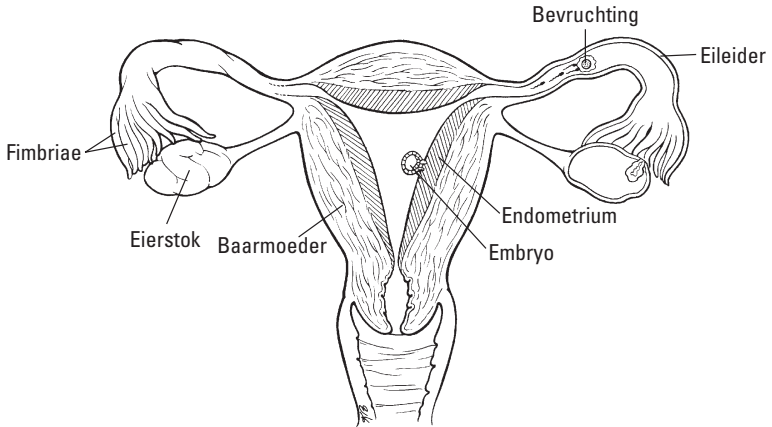
Een bevrucht eitje reist gedurende zo'n drie dagen verder door de eileider. Tijdens de eerste dertig uur versmelten de chromosomen van de eicel en de zaadcel met elkaar en komt de celdeling op gang. Deze nieuwe entiteit noemen we een *embryo*. Wanneer het embryo zijn reis voltooit en de baarmoeder binnengaat (zie figuur 1.2), voedt het zich met afscheiding van de baarmoeder en blijven de cellen ervan zich delen, zodat het embryo groeit. Ongeveer zes dagen na de bevruchting komt het ei 'uit', dat wil zeggen dat het tevoorschijn komt uit zijn harde buitenlaag en zich nestelt in het slijmvlies van de baarmoederwand (het *endometrium*).

Het embryo geeft het hormoon hCG af. Wanneer het hCG de bloedsomloop van de moeder bereikt, geeft het het signaal af dat ze zwanger is en zet het de eierstokken aan tot het produceren van oestrogeen en progesteron, die noodzakelijk zijn om de zwangerschap in stand te houden.



TECHNISCHE
INFO

Als het eitje niet bevrucht is, passeert het door de baarmoeder. Ongeveer twee weken later stoot de baarmoeder het slijmvlies (endometrium) af, in een proces dat *menstruatie* (ongesteldheid) wordt genoemd. Er begint nieuw slijmvlies te groeien, dat de volgende maand klaar is om een bevrucht eitje op te nemen.



Illustratie door Kathryn Barn

FIGUUR 1.2: Het embryo nestelt zich na de bevruchting in de wand van de baarmoeder.

KINDEREN VERWEKKEN LEIDT OOK TOT GOEDE SEKS

Nog iets over geslachtsgemeenschap en de geneugten ervan: hoe heerlijk het ook is om een orgasme te krijgen tijdens de geslachtsgemeenschap, zullen de meeste stellen je vertellen dat ze er nog meer plezier aan beleven wanneer ze proberen zwanger te worden. Het geeft een extra kick als je weet dat het mogelijke gevolg van deze vereniging van twee mensen een nieuw mensje is.

HOE WEET JE DAT JE ZWANGER BENT?

Tijdens de vroege zwangerschap bestaat de enige zekere methode uit een test, die je gewoon bij de drogist kunt halen. Maar een vrouw ondergaat veel lichamelijke veranderingen die op z'n minst wijzen op een mogelijke zwangerschap en deze doen zich meestal al eerder voor dan het meest voor de hand liggende teken, een gemiste menstruatie. (Het is niet zo dat alle gemiste menstruaties op een zwangerschap wijzen, maar als je onbeschermde seks hebt gehad, wordt de kans dat een gemiste menstruatie op een zwangerschap wijst wel veel groter.) Een van de eerste mogelijke tekenen is een grotere gevoeligheid van de borsten. Een ander teken is ochtendmisselijkheid, want veel vrouwen hebben tijdens de eerste drie maanden last van aanvallen van misselijkheid, met name in de ochtend. Vermoeidheid en vaker moeten plassen zijn andere signalen dat het tijd is om een zwangerschapstest te kopen of naar je gynaecoloog te gaan.

EEN BABY WORDEN

Nadat het embryo zich een weg heeft gegraven in het endometrium, gaat het groeien totdat het een menselijke vorm en al zijn organen heeft, een proces dat zo'n twaalf weken in beslag neemt. Op dat moment gaan we het embryo een *foetus* noemen. (Ook hebben veel stellen in deze fase de gewoonte om de foetus rare naampjes te geven – waarvan er hopelijk geen enkele op het geboortekaartje terecht komt.)

De foetus groeit in de baarmoeder gedurende zo'n negen maanden na de bevruchting. Vervolgens komt bij de *bevalling* een volgroeide baby vanuit de baarmoeder via de vagina ter wereld (tenzij artsen de baby operatief moeten verwijderen, een zogeheten *keizersnede*). Als je meer over de zwangerschap wilt weten, kun je te rade gaan bij *Zwangerschap voor Dummies* van Joanne Stone, Keith Eddleman en Mary Duenwald.

Een belangrijk mogelijk gevolg van geslachtsgemeenschap is dus een baby die negen maanden later geboren wordt. Natuurlijk is de bevalling alleen maar het begin van de zorg die een kind nodig heeft. Een kind krijgen is een enorme verantwoordelijkheid, waar je niet licht over moet denken en die je zeker niet mag negeren wanneer je geslachtsgemeenschap hebt.

Het lichamelijke genieten

Met de techniek van seks maak je dus nieuw leven, maar de belangrijkste reden dat mensen seks hebben is de zinnelijke ervaring: het brede bereik aan lichamelijke en emotionele genoegens die een persoon kan ontleen aan seksuele activiteit. Je zou denken dat dit genot voldoende is om mensen aan te zetten tot seks, maar in feite heeft deze zinnelijke ervaring twee kanten, zoals de spreekwoordelijke jeuk die gekrabbd moet worden. Als je enige tijd geen seks hebt (en dat kan een kwestie van uren zijn voor sommige jongvolwassenen tot weken voor een ouder iemand), vertelt een stemmetje in je hoofd je dat het weer tijd is voor seks. Je raakt *opgewonden*, of *geil* in spreektaal, wat inhoudt dat je zin in seks toeneemt naarmate er meer tijd verstrijkt. Nu kun je die behoefte bevredigen zonder seks te hebben met een andere persoon, door middel van *masturbatie* (zie hoofdstuk 15), maar de voorkeursmethode om iets aan die jeuk te doen is door seks te hebben met een andere persoon.

Als een kind midden in de nacht wakker wordt op een ongelegen moment, namelijk wanneer zijn of haar ouders net seks hebben, hoort het geluiden die nogal beangstigend kunnen overkomen. Maar juiste het intense karakter van die geluiden bewijst hoe sterk die zinnelijke ervaring kan zijn. Niets overtreft het genot dat seks kan geven.

Omdat de eigenlijke beleving van seks in de hersenen plaatsvindt, is het belangrijk om te weten wat daar eigenlijk allemaal gebeurt. Want hoe meer je ervan weet en begrijpt, des te meer zul je ervan kunnen genieten.

De ins en outs van de seksuele responscyclus begrijpen

De reden waarom er sekstherapeuten zoals ik zijn, is onder andere te danken aan dr. William Masters en dr. Virginia Johnson. Zij hebben in de jaren vijftig en zestig de fasen van seksuele opwindning en bevrediging bestudeerd. Ze noemden die de *seksuele responscyclus*.

Hoe deden ze dat? Ze observeerden meer dan tienduizend seksuele handelingen in hun laboratorium. Omdat zelfs de fanatiekste voyeur er na de eerste duizend waarschijnlijk wel genoeg van zou hebben, kun je nagaan dat het echt bijzonder toegewijde wetenschappers waren.

En wetenschappers waren het zeker, want als ik 'observeren' zeg, bedoel ik niet alleen maar 'kijken'. De mensen die meededen aan deze onderzoeken waren verbonden met allerlei meetapparatuur, zodat Masters & Johnson precies wisten wat er gebeurde, inclusief hoeveel vocht de vrouw aanmaakte en hoeveel ejaculaat de man produceerde.



TECHNISCHE
INFO

Als resultaat van deze onderzoeken formuleerden Masters & Johnson vier afzonderlijke fasen van menselijke seksuele respons. Dr. Helen Singer Kaplan, bij wie ik ben opgeleid, creëerde later haar eigen model, met elementen van de fasen van Masters & Johnson en een eigen fase.

Het onderzoeken van de seksuele responscyclus van een persoon is een integraal onderdeel van de diagnose die sekstherapeuten stellen bij iemand met een seksueel probleem. Als je de verschillende categorieën van de seksuele responscyclus begrijpt, kan dat je bovendien helpen om de best mogelijke minnaar te worden, dus lees de volgende definities heel nauwkeurig.

» **Fase van seksueel verlangen.** De fase van seksueel verlangen, soms ook het *libido* genoemd, gaat vooraf aan de feitelijke fysieke of psychische stimulatie. Dit onderdeel van het model is afkomstig van dr. Kaplan. Zij nam waar dat bepaalde chemische stoffen in het lichaam (met name testosteron, het mannelijk geslachtshormoon, dat in geringe mate ook aanwezig is in vrouwen) deze innerlijke seksuele gevoelens triggeren. Seksuele opwindning bouwt voort op deze gevoelens.

Dr. Kaplan heeft deze fase onderzocht en benoemd toen ze in haar werk als sekstherapeut merkte dat sommige mensen zo weinig behoefte hadden aan seks dat ze de andere fasen van de cyclus zelden of nooit bereikten. Alleen door te onderzoeken wat er in dit eerdere stadium gebeurde, kon ze ontdekken wat de oorzaak was van hun problemen.

» **Opwindingsfase.** De opwindingsfase ontstaat wanneer de genitaliën *vasocongestie* ervaren: een zwelling die wordt veroorzaakt door een toename van de bloedtoevoer in de weefsels.

Bij mannen leidt deze opwindning tot een erectie. Bij vrouwen leidt deze opwindning tot een zwelling van de clitoris en de schaamlippen, verhoogde vaginale vochtafscheiding, een grotere borstomvang en erectie van de tepels. Andere fysieke tekenen van

deze fase zijn een verhoogde hartslag, ademhaling en bloeddruk. Arm- en beenspieren kunnen zich gaan aanspannen en sommige mensen ervaren een 'sex flush' (roder wordende huid) op de bovenbuik die zich kan verspreiden naar de borstkas.

Deze fase komt meestal op gang door één of meerdere fysieke, visuele of psychische prikkels, die kunnen worden veroorzaakt door de persoon zelf of door een partner. Voorspel (dat ik in hoofdstuk 8 behandel) brengt deze reacties meestal op gang.

» **Plateaufase.** Tijdens de plateaufase bereiken bepaalde aspecten van de opwindingsfase een iets hoger niveau en neemt de spanning toe.

Volgens Masters & Johnson vertonen mannen twee fysieke tekenen gedurende deze fase:

- Eerst komen er een paar druppels vocht vrij op de eikel van de penis, als glijmiddel voor het sperma. (Dit zogeheten *voorvocht*, afgescheiden door de *klieren van Cowper*, kunnen ook sperma bevatten dat bij eerdere ejaculaties is achtergebleven in de plasbuis, wat de reden is dat de terugtrekmethode (*coitus interruptus* of 'voor het zingen de kerk uit') zo riskant is. In hoofdstuk 6 vind je meer informatie over de valkuilen van *coitus interruptus* als anticonceptiemethode.)
- Daarnaast worden de zaadballen groter en worden ze dichter op het lichaam getrokken.

Dr. Kaplan beschouwt al deze reacties van de plateaufase als een uitbreiding van de opwindingsfase, aangezien het individu geen verschil voelt tussen de opwindings- en de plateaufase, zodat deze subtiele verschillen voor haar niet van belang zijn bij de behandeling van een seksueel probleem.

» **Orgasmefase.** Tijdens de orgasmefase, zowel bij mannen als bij vrouwen, ondergaat je lichaam een hele reeks van spiersamentrekkingen en spasmen, met inbegrip van gezichtsvervormingen, een verhoogde ademhaling en hartslag en een verdere verhoging van de bloeddruk. Ook je *genitaliën* (geslachtsdelen) ervaren sterke samentrekkingen. (Zie hoofdstuk 11 voor meer over het hebben van een orgasme.)

De man ondergaat de verdere samentrekking van de zaadlozing, die plaatsvindt in twee fasen: het moment van onvermijdelijkheid, gekenmerkt door gewaarwordingen die het 'point of no return' markeren (zie hoofdstuk 19), onmiddellijk gevolgd door de ejaculatie.

» **Ontspannings-/herstelfase.** In deze laatste fase (die alleen Masters & Johnson toevoegen), keert het lichaam langzaam terug naar normaal: de fysieke toestand zoals die was voordat de opwindingsfase begon. Deze fase duurt bij vrouwen veel langer dan bij mannen en vormt daarmee de basis voor het naspel (het onderwerp van hoofdstuk 12).

Bovendien hebben mannen de *refractaire periode*, de tijd die na een orgasme nodig is voordat de man weer kan reageren op seksuele stimulatie en een nieuwe erectie en een orgasme kan krijgen. Bij jonge mannen kan deze periode slechts een paar minuten duren; de lengte van de refractaire periode neemt toe naarmate een man ouder wordt.

De man bereikt de opwindingsfase veel sneller dan de vrouw en de vrouw kent een veel langere herstelfase. Ik raad aan om het voorspel zo lang mogelijk te maken om dit verschil te compenseren.



TECHNISCHE
INFO



TIP

Een partner zoeken

De zin in seks neemt toe naarmate de tijd verstrijkt, zoals ik al zei in de paragraaf 'Het lichamelijke genieten', eerder in dit hoofdstuk, maar mensen hebben nog een behoefte en dat is om een band aan te gaan met een andere persoon. Het lijkt erop dat wij gemaakt zijn om met z'n tweeën te zijn, net als de dieren die de ark van Noach binnengingen. Het produceren van nageslacht mag dan wel de biologische reden voor geslachtsgemeenschap zijn, maar die menselijke behoefte aan liefde en romantiek moet ook ergens vandaan komen. Kennelijk hebben we ook het verlangen een levenspartner en metgezel te hebben, iemand waarmee we niet alleen seks hebben, maar ook ons leven willen delen.

Een leven lang liefde

Toen mensen nog jager-verzamelaars waren, waren er twee personen nodig om een gezin te stichten, maar vandaag de dag bewijzen de miljoenen alleenstaande ouders dat kinderen opvoeden ook in je eentje kan. Maar ondanks alle sociologische veranderingen die maken dat meer mensen vrijgezel blijven, blijft de drang om iemand te vinden om lief te hebben erg sterk. Die drijfveer is zo sterk dat veel gescheiden mensen het instituut van het huwelijk niet opgeven, maar dit ritueel steeds weer opnieuw ondergaan. De hoop blijft bestaan dat we allemaal onze ware liefde vinden en dat komt omdat we allemaal de behoefte voelen om ons leven te delen met een andere persoon.

Met zoveel mensen om ons heen wordt het bijna onvermijdelijk dat iemand die op zoek is naar liefde iemand anders gaat vinden om die liefde mee te delen. Ja, liefde kan blind zijn en soms kies je de verkeerde persoon, maar als de liefde niet duurzaam is, dan is dat vaker wel dan niet omdat de twee mensen geen weet hadden van de zorg die liefde nodig heeft. Een deel van de lijm die liefde bijeenhoudt is seks. Dus hoe meer je weet over seks, hoe meer succes je zult hebben in de liefde. Ik geef je suggesties voor het vinden van een partner in hoofdstuk 4, en als je een langdurige relatie hebt en je wat opwinding wilt toevoegen aan je seksleven, kun je terecht in de hoofdstukken 13 en 21.

Voor lust en plezier

Seks maakt liefde beter, en vice versa, maar seks kan zeker bestaan zonder liefde. Aan onenightstands kleven weliswaar de nodige gevaren, maar ze kunnen ook heel plezierig zijn. En als je voor het eerst met iemand naar bed gaat, geeft dat de ervaring altijd iets extra's, dat voorkomt uit een mix van nieuwsgierigheid (hoe zou hij of zij er naakt uitzien?), angst (kan ik de verwachtingen wel waarmaken?), lust (ik wil al dat relatiegedoe niet, maar gewoon seks) en egoïsme (deze is voor mij).

Onenightstands hebben echter de hebbelijkheid om twee nachten te worden. Het is niet altijd eenvoudig om onze opwinding te scheiden van onze andere emoties. Sommige mensen hebben tegenwoordig seks met mensen die enkel vrienden zijn: 'friends with benefits'. Als dat één keer gebeurt, dan blijft het daar wellicht bij.

Maar als twee vrienden dit regelmatig doen, is de kans groot dat minstens een van hen iets meer wil dan alleen vriendschap.

Met jezelf spelen

Zeker, als de aandring te sterk wordt en er geen partner beschikbaar is, kun je seksuele bevrediging bereiken door zelfbevrediging of masturbatie. Tot op zekere hoogte is een orgasme een orgasme. Masturberen brengt verlichting van seksuele spanning. Seks met een partner kan veel meer nuances toevoegen aan het totale genot van de handeling, maar het is absoluut zo dat masturberen beter is dan niets.

Masturberen is ook veiliger dan seks met een vreemde, maar het is ook niet helemaal zonder gevaar. Je hebt seksuele spanning nodig in je leven, met name als je het heel druk hebt, om jezelf te motiveren om op zoek te gaan naar een partner. Als je al je seksuele energie besteedt aan masturbatie, zeker als je dat zo vaak doet dat je nauwelijks of geen tijd hebt voor enige vorm van sociaal leven, dan kan masturbatie een valkuil worden waar je maar moeilijk meer uit komt. Maar als je verlichting nodig hebt, dan kan masturberen een echte uitkomst zijn. Over masturbatie lees je meer in hoofdstuk 15.

Op safe spelen

Als je het voorgaande hebt gelezen, zal het je duidelijk zijn geworden dat geslachtsgemeenschap met iemand van het andere geslacht tot een onbedoelde zwangerschap kan leiden. Je kunt dat voorkomen, maar dan moet je wel voorbereid zijn. Al je kennis over condooms en de pil gaat je niet helpen op het moment dat jullie al gedeeltelijk of helemaal naakt en door passie overmand zijn. Anticonceptie is niet ingewikkeld, maar vereist wel enige planning. Voor de betrouwbaarste methoden moet je naar een arts of kliniek. Andere methoden vereisen op z'n minst een bezoekje aan de apotheek of de drogist. En dat moet allemaal gebeuren voor je ook maar in de verste verte klaar bent om seks te hebben.

Over welke anticonceptiemethode voor jou het meest geschikt is, zul je even moeten nadenken. Bovendien kun je er vanwege seksueel overdraagbare aandoeningen voor kiezen om er meerdere te gebruiken, omdat niet elke methode beschermt tegen geslachtsziekten. Als je beslist geen zwangerschap wilt veroorzaken, lees dan hoofdstuk 6 zorgvuldig door, zodat je voorbereid bent wanneer je seks gaat hebben. (En als je je zorgen maakt over geslachtsziekten, lees dan ook hoofdstuk 18.)

Seks door de jaren heen

We gebruiken het woord 'seks' om te beschrijven wat twee mensen tijdens hun hele leven met elkaar doen wanneer ze opgewonden zijn, maar dat betekent niet dat seks altijd hetzelfde blijft. Jonge mensen, bij wie de hormonen net zijn gaan

stromen, zullen het effect veel intenser beleven dan oudere mensen. De afname van seksuele energie komt niet alleen doordat een ouder iemand duizenden keren vaker seks heeft gehad dan een jong persoon, maar ook vanwege de lichamelijke veranderingen die iedereen ondergaat. Hoe meer je weet van die veranderingen, hoe beter je ermee kunt omgaan, zodat je seksleven onverminderd door kan gaan tot je 99e en verder. Als je jong bent en net begint aan je seksuele reis, biedt hoofdstuk 7 een goede wegenkaart voor wat je te wachten staat. En als je een leeftijd hebt bereikt waarop je wat obstakels gaat tegenkomen op je reis, kun je je voordeel doen met de hoofdstukken 17, 19 en 20.

Natuurlijk kan je seksleven ook op andere manieren dan enkel door veroudering negatief worden beïnvloed. Hoe langer we leven, hoe groter de kans dat we met tegenslag te maken krijgen. Een bepaalde ziekte kan de manier veranderen waarop je seks hebt. Maar nogmaals: dat betekent niet per se dat je seksleven voorbij is, alleen dat er bepaalde aanpassingen nodig zijn.

De meeste jongeren kunnen nauwelijks geloven dat hun ouders nog seks hebben, laat staan hun grootouders, maar toch is het zo. Ons uiterlijk mag dan veranderen, zelfs onze verlangens, maar seks is een integraal onderdeel van ons mens-zijn en blijft dat ons hele leven.

Ben je er klaar voor?

In een klassieke aflevering van de sitcom *Seinfeld* had Elaine nog maar een beperkte voorraad anticonceptiesponzen (haar favoriete voorbehoedsmiddel, dat echter niet meer geproduceerd werd) en moest ze beslissen of een potentiële partner wel 'sponswaardig' was en in aanmerking kwam voor het gebruik van een van haar kostbare sponzen. Sponzen of niet: hoe bepaal je of iemand met wie je overweegt seks te hebben daarvoor wel in aanmerking komt? Hier zie je enkele mogelijke vragen die je jezelf kunt stellen. Er zijn geen goede of foute antwoorden, maar als je antwoorden naar het negatieve neigen, raad ik je aan niet met die persoon het bed in te duiken, althans niet voordat je hem of haar wat beter hebt leren kennen.

- » Welk deel van mij weet deze persoon te prikkelen? Mijn hoofd? Mijn hart? Mijn onderbuik? Twee van de drie? Een van de drie?
- » Wil ik het licht in de slaapkamer uitdoen, zodat deze persoon niet de lichaamsdelen ziet waar ik moeite mee heb? Of wil ik het aan laten, zodat ik alles van de ander kan zien?
- » Ik kan wel een douche gebruiken. Kan deze persoon dat iets schelen? Kan het mij wel iets schelen als we ons eenmaal hebben uitgetkleed?
- » Waar zie ik ons als stel over een maand? Over zes maanden? Over tien jaar?
- » Als we geen van beiden een orgasme bereiken, zal ik die persoon dan nog ooit terug willen zien?
- » Wat zal ik morgenochtend van mezelf vinden?