

Van pure lust en zuivere liefde. Waarom vrouwen wel of niet klaarkomen bij het vrijen met een man

Gerda de Bruijn*

SB 3.712 SB 3.41

In dit artikel worden vier factoren besproken die mede bepalen of een vrouw wel of niet klaarkomt bij het vrijen met een man: haar wil, de manier van vrijen (ook: of ze de manier waarop ze zichzelf bevredigt, vertaalt naar een manier van vrijen met haar partner), de tijd die aan het vrijen gegeven wordt, en de emotionele kwaliteit van de relatie met haar partner. Het onderzoek waaruit deze gegevens zijn voortgekomen, is elders meer uitgebreid weergegeven. Het betrof een schriftelijke enquête onder de lezers van het maandblad MENSEN.

Uit de praktijk van de seksuologische hulpverlening is gebleken dat een vrouw die wil leren klaarkomen vrijwel honderd procent kans van slagen heeft — voor zover het om zelfbevredigingsorgasmen gaat. Maar als een vrouw zichzelf seksueel kan plezieren, wil dat niet zeggen dat ze ook klaarkomt als ze met haar partner vrijt. Recent onderzoek (Payn en Payn, 1982) bevestigt dat deze tweede stap veel moeilijkheden kan geven, ook voor de daarbij betrokken mannen. In dit artikel onderzoeken we vier factoren die bijdragen tot het al of niet klaarkomen bij het vrijen met een partner: de wil van de vrouw, de manier van vrijen, de tijd die aan het vrijen besteed wordt, en de emotionele kwaliteit van de relatie.

1. Haar wil

Slechts ongeveer één van de vijf vrouwen zegt dat ze een orgasme haar belangrijkste vorm van seksuele bevrediging vindt (Bell en Bell, 1972; Hite, 1976; Tavis en Sadd, 1977). Een heel belangrijke reden waarom veel vrouwen bij het vrijen niet zo vaak klaarkomen zou wel 's kunnen zijn, dat zij niet primair in orgasmen geïnteresseerd zijn, of dat ze niet iedere keer dat ze vrijen in orgasmen geïnteresseerd zijn. Soms kan een 'mij kan het niet schelen'-houding natuurlijk een dek-

* Wetenschappelijk medewerkster Nederlands Instituut voor Sociaal Sexuologisch Onderzoek, Kroostweg 43, 3704 EB Zeist.

mantel zijn voor oud zeer en angst voor nieuwe teleurstelling, maar dat is alleen maar soms zo. Vrijen kan vele vormen van bevrediging geven, een orgasme is daar één van. En het zijn (toevallig? geloof ik niet) steeds vrouwelijke seksuologen geweest die via grondig onderzoek tot de conclusie kwamen dat vrouwen bij het vrijen tot een emotionele piekbeleving kunnen komen die (meestal) niet tevens een fysiek orgasme is maar die wel zó intens bevredigend zijn kan, dat het al of niet ervaren van deze gevoelsmatige bevrediging een betere voorspeller is voor het seksueel gedrag van vrouwen dan haar orgasticiteit (De Bruijn, 1974; Jayne, 1981; Warner, 1981).

Als een vrouw bij het vrijen – al dan niet bewust – een bepaald prioriteitenlijstje in haar hoofd heeft zitten, dan bepaalt de volgorde van haar prioriteiten ook hoe ze vrijt. Als zij bijvoorbeeld het meeste belang hecht aan een gevoel van intimiteit bij het vrijen, als nummer twee de orgastische bevrediging van haar partner op haar lijstje heeft staan, als derde haar eigen orgasme en als vierde het kunnen knuffelen en fijn vastgehouden worden, dan is het ook niet zo waarschijnlijk dat zij vrijt op een manier waar ze zelf makkelijk van klaarkomt. Maar dat is in haar beleving op dat moment ook niet het belangrijkste, zij is primair op zoek naar andere vormen van bevrediging. En wat hebben we eigenlijk nog schrikbarend weinig stilgestaan bij manieren waarop mensen een gevoel van emotionele intimiteit bij het vrijen kunnen scheppen en vernietigen . . .

2. De manier van vrijen: coïtaal en niet-coïtaal

Als een vrouw graag wil klaarkomen, is het belangrijk dat ze vrijt op een manier die voor haar lekker is. En uit mijn onderzoek komt hetzelfde gegeven dat Hite (1976) en anderen al veel eerder rapporteerden: geslachtsgemeenschappelijk vrijen is (als een vrouw wil klaarkomen) vaak niet zo handig. Bevrediging met handen of mond is – gemiddeld – veel effectiever. Het merendeel van deze vrouwen (58%) komt vaker klaar buiten de coïtus, een derde (35%) vaker tijdens de coïtus, en 7% komt nooit klaar bij het vrijen. De leeftijd van de vrouw is hier enigszins op van invloed (van de vrouwen boven de 35 komt 42% vaker tot orgasme tijdens de coïtus), maar of een vrouw getrouwd is, samenwoont met haar vriend of alleen woont, maakt geen enkel verschil.

Naar aanleiding van het onderzoek van Hite is wel eens verondersteld dat ze tot andere conclusies (meer coïtus-orgasmen) zou zijn gekomen wanneer een groter deel van haar respondentengroep gewoon getrouwd was geweest. Maar, hoewel de gehuwde (en samenwonende) vrouwen in mijn respondentengroep gemiddeld ouder zijn dan de anderen: ik vind geen verschil. Dit wijst zelfs op een enigszins negatief effect van een duurzame relatie – wat weer verklaarbaar kan zijn doordat, naarmate de relatie langer duurt, het vrijen (en ook de coïtus) steeds

korter duurt, althans in de door mij onderzochte groep.

Van de vrouwen die wel klaarkomen tijdens de coïtus doet ongeveer één op de drie dat door gelijktijdige uitwendige stimulatie met de (haar of zijn) hand, één op de drie door zelf een bewegingspatroon te kiezen waarbij ze haar clitoris tegen het lichaam van haar partner wrijft, en één op de drie door het bewegingspatroon van haar partner te volgen.

Masters en Johnson (1979) zagen echter in hun laboratorium dat dit laatste, een door de man bepaald en door de vrouw gevolgd patroon van stootbewegingen, de meest voorkomende manier van heteroseksueel vrijen is. Zij schrokken daar nogal van. Dat deze manier van vrijen optimaal is, wordt ook gesuggereerd via films en via het taalgebruik in pornografische en andere romannetjes. Deze manier van vrijen *kan* ook optimaal zijn voor zover het om de eerste twee punten van het zojuist gefantaseerde prioriteitenlijstje gaat: vrouwen *kunnen* hierbij een intens hoogtepunt aan emotionele intimiteit beleven, en mannen (negen van de tien uit mijn onderzoek) komen bij voorkeur op deze manier tot orgasme. Maar voor het klaarkomen van vrouwen is deze manier van vrijen (gemiddeld genomen) verre van optimaal. Dat dit onderscheid niet altijd aangevoeld wordt, is iets wat vrouwelijke romanschrijvers soms heel fijntjes kunnen laten zien:

'Het leek ideaal, en dat leek het een hele tijd daarna nog steeds. Ze was in het begin zo verliefd dat in ons seksuele leven de vonken er vanaf spatten. Ik wist toen niet . . . ik wist niet dat zij halfbewusteloos van extase was zonder ook maar een keer een orgasme te krijgen. Hoe moest ik dat weten? Want ze lag echt helemaal in zwijm. Ze vond mij het einde. Weet je – hij boog zich naar haar toe – dat er mannen op deze aarde rondlopen die nog nooit iets anders hebben gehoord?' (French, 1980).

De onderzoeksgegevens stemmen ook overeen met het therapeutisch pessimisme op dit punt van Kaplan (1979) die stelt dat slechts weinig vrouwen – hoe graag ze misschien ook willen – kunnen leren klaarkomen tijdens een coïtus zonder gelijktijdige uitwendige stimulatie.

Is er dan misschien een samenhang tussen de manier waarop een vrouw masturbeert en de vraag of ze wel of niet klaarkomt tijdens de coïtus? Onderzoeksters (Hite, 1976; Clifford, 1978) die zich eerder over deze vraag bogen vonden één verband: de – relatief zeer kleine – groep vrouwen die bij voorkeur zichzelf bevredigt door op haar buik liggend ergens tegen aan te wrijven (tegen een kussen bijvoorbeeld) komt inderdaad makkelijker klaar tijdens de coïtus. Ik vond hetzelfde verband: niet minder dan 60% van de vrouwen die op deze manier masturberen, komt vaker tot orgasme tijdens dan buiten de coïtus – een fors verschil met de oorspronkelijke 35%. En zij komen dan tot orgasme door dat ze tijdens die coïtus in feite hetzelfde doen als wanneer ze masturberen: ze

wrijven het uitwendige deel van hun geslachtsorgaan zoveel mogelijk tegen het lichaam van hun man of vriend.

Dit opent perspectieven. Als deze (relatief kleine) groep vrouwen de manier waarop zij zichzelf bevredigen kan 'vertalen' naar het vrijen, waarom zouden andere vrouwen dat dan niet ook kunnen?

3. De manier van vrijen die bij haar manier van zelfbevrediging past

Ik vond verschillende sterke en enkele zwakkere verbanden tussen de manier waarop een vrouw zichzelf bevredigt en de manier waarop ze klaarkomt bij het vrijen. In grote lijnen komt het hier op neer: vrouwen die bij het masturberen genieten van 'aangeraakt worden' (door hun eigen hand, of door een waterstraal) komen makkelijker klaar wanneer bij het vrijen hun partner op een vergelijkbare manier met zijn handen (buiten of tijdens een coïtus) of met mond en tong actief is.

Vrouwen die bij het masturberen hun opwindning vooral opbouwen door met hun bekken- en beenspieren *actief te zijn* (de 'wrijverds' en vrouwen die hun benen kruisen en ritmisch samenduwen) komen bij het vrijen relatief makkelijker klaar door zich tegen hun partner op te wrijven, tijdens een coïtus, maar ook wel daarbuiten: wrijven tegen zijn billen of dijbeen bijvoorbeeld. 'Als ik mijn vriendje vraag om even lekker plat voor me te gaan dan weet-ie precies wat ik bedoel' schreef een enthousiaste jonge vrouw ter illustratie.

Nu is niet iedere man zo responsief als dit vriendje. Nog in 1974 schreef de seksuoloog Hunt dat een vrouw die op deze manier klaarkomt maar niet door 'aangeraakt worden' een duidelijk geval van pathologie vertegenwoordigt. Die deskundigen toch. De moeilijkheid is waarschijnlijk dat vrouwen die graag op deze manier vrijen een man vragen om iets wat in zijn beleving misschien nog verder gaat dan het geven van stimulatie met zijn hand of mond: zij vragen hem helemaal passief te zijn, gewoon lichamelijk beschikbaar te zijn, en het kan zijn dat een man zich dan als seksueel object gebruikt voelt. Of mannen en vrouwen zich prettig kunnen voelen bij deze manier van vrijen ligt waarschijnlijk voor een belangrijk deel aan hun persoonlijkheid en aan de kwaliteit van hun relatie: neemt de vrouw daarin wel voldoende speelruimte en bewegingsvrijheid en kan de man haar daarin ook op een empathische manier volgen? Van de vrouwen die deze manier van vrijen opwindend zeiden te vinden, deed bijna één op de drie het toch zelden of nooit.

Het – indien gewild – krijgen van uitwendige stimulatie met zijn handen of mond was voor de onderzochte groep (relatief jonge en geschoolde) vrouwen slechts in ongeveer één op de tien gevallen problematisch. En voor het grote aantal vrouwen dat bij voorkeur op de vergelijkbare manier masturbeert, is dat belangrijk.

Dan is er nog een klein aantal vrouwen dat, als ze zichzelf bevredigt, haar vingers of een voorwerp in haar vagina beweegt. Deze vrouwen blijken bij het vrijen iets makkelijker dan anderen klaar te komen door een man in zijn coïtusbewegingen te volgen, maar het is een relatief zwak verband. Of een vrouw wel of niet klaarkomt tijdens zo'n man-actieve coïtus houdt veel meer verband met de tijdsduur van die coïtus en met een eveneens verderop besproken relationele factor.

Al met al: er is generaliserend gesproken *een duidelijk aanwijsbare samenhang tussen de manier waarop vrouwen masturberen en de manier waarop ze klaarkomen bij het vrijen*. De wetenschap dat deze samenhang bestaat kan nuttig zijn in de hulpverlening: het kan een reden zijn om vrouwen en hun partners aan te moedigen wat meer in een voor hen passende richting te experimenteren. Maar de onderzoeksgegevens bieden ook niet meer dan dit: slechts een suggestie van richtingen waarin mensen op zoek kunnen gaan.

En er blijft nog een belangrijk keuzepunt over. Onder andere Barbach (1975) gaat ervan uit dat vrouwen bij het vrijen makkelijker tot orgasme zullen komen wanneer ze gaan masturberen op een manier die zoveel mogelijk lijkt op het soort stimulatie dat ze van hun man krijgen als ze vrijen. Zelf neig ik meer naar het standpunt dat vrouwen bij het vrijen makkelijker tot orgasme zullen komen wanneer ze gaan vrijen, en hun man leren vrijen, op een manier die zoveel mogelijk lijkt op het soort stimulatie dat ze zichzelf geven als ze masturberen.

In deze kwestie is het beslissende woord nog niet gevallen — als er al een beslissend woord te vallen valt. Achter deze standpunten gaat immers ook de vraag schuil wie van de twee partners het meest tot aanpassing aan en tegenspel op de uniciteit van de ander bereid en in staat is. In de praktijk maken partners dat met elkaar uit. Maar misschien kan het soms nuttig zijn als hulpverleners op dit punt een beetje tegenwicht geven wanneer ze de indruk hebben dat er door één partner wat erg veel gegeven en door de ander wat erg veel genomen wordt.

4. Tijd voor vrijen

Niet alleen het soort stimulatie dat een vrouw krijgt is belangrijk, maar ook hoe langdurig ze 't krijgt. Kinsey e.a. (1953) schreven al dat het orgasme van een vrouw waarschijnlijk minder afhankelijk is van variaties in manieren van vrijen dan van de vraag hoe lang er binnen een bepaalde variatie continue stimulatie gegeven wordt. Masters en Johnson (1979) hebben dit nog eens onderstreept en ook de aandacht gevestigd op het feit dat vrouwen (in tegenstelling tot mannen) *tijdens* hun orgasme meestal graag voortgaande stimulatie willen.

Toch is er op het punt van tijd-voor-vrijen nog een, geloof ik, vrij wijd verbreid misverstand: nl. dat als het zogenaamde 'voorspel' langer duurt, de kans

dat de vrouw tijdens de coïtus klaarkomt ook groter zou zijn. Onderzoek wijst echter uit dat deze veronderstelling *niet* juist is (Kinsey e.a., 1953; Fisher, 1973; De Bruijn, 1982a). Maar in het laboratorium van Masters en Johnson (1979) bleken zeer veel heteroseksuelen de stimulatie van de vrouw met handen en/of mond toch alleen te gebruiken als een soort warming-up voor de geslachtsgemeenschap. En in het onderzoek van Hite (1976) blijken nogal wat vrouwen er bar ongelukkig mee te zijn als deze stimulatie onderbroken wordt net wanneer ze lekker opgewonden zijn en zij dan zouden moeten overschakelen naar de vaak als heel 'anders' ervaren geslachtsgemeenschappelijke stimulatie.

De tijd die aan het 'voorspel' gegeven wordt, hangt volgens verschillende onderzoekers *niet* samen met het al of niet klaarkomen van een vrouw tijdens een daarop volgende coïtus. Maar ik vond wel andere (en in mijn ogen veel vanzelfsprekender) verbanden: de tijd die aan een bepaalde vorm van 'voorspel' (vingeren of likken) gegeven wordt, hangt sterk significant samen met het al of niet klaarkomen van de vrouw *tijdens dat 'voorspel'* (vingeren resp. likken), en de tijd die aan de coïtus gegeven wordt, hangt sterk significant samen met het al of niet klaarkomen van de vrouw *tijdens die coïtus*.

Om hoeveel tijd gaat het dan? Op dit punt zijn er natuurlijk enorme verschillen tussen mensen, maar als ruwe vuistregel kan gelden: vijf minuten (van één bepaalde vorm van stimulatie) is *niet* genoeg.

Vrouwen die zelden of nooit klaarkomen als ze gevingerd worden, krijgen gemiddeld* vijf minuten vingerstimulatie, vrouwen die vaak of altijd op die manier klaarkomen gemiddeld tien minuten.

Vrouwen die zelden of nooit klaarkomen als ze gelikt worden, krijgen gemiddeld drie minuten orale stimulatie, vrouwen die vaak of altijd op die manier klaarkomen gemiddeld zeven minuten.

Vrouwen die zelden of nooit klaarkomen door zich op de coïtusbewegingen van hun vriend af te stemmen, krijgen gemiddeld zes minuten coïtale stimulatie, vrouwen die vaak of altijd op die manier klaarkomen gemiddeld tien minuten.

Wanneer we nu kijken naar het relatief kleine aantal ($n=30$) vrouwen dat nooit klaarkomt tijdens het vrijen met haar partner ('situatieve anorgasmie'), dan blijkt dat deze vrouwen – alweer gemiddeld – vijf minuten vingerstimulatie krijgen, drie-en-een-halve minuut likken (als ze dat al krijgen) en slechts vijf minuten coïtale stimulatie. Zij krijgen, gemiddeld genomen, gewoon *niet genoeg stimulatie*, niet langdurig genoeg. De redenen voor dit kortdurend vrijen kunnen natuurlijk heel uiteenlopend zijn – angst of onwil van de vrouw, angst of onwil van de man, het al opgegeven hebben omdat hij/zij de ervaring heeft dat 't toch niet lukt – maar ook in dit gegeven ligt een duidelijke vingerwijzing voor vrou-

* Alle in deze paragraaf genoemde gemiddelden zijn mediane waarden.

wen die graag zouden willen klaarkomen bij het vrijen, het is een gegeven om rekening mee te houden.

En ik heb gemerkt dat sommige mannen, seksuologen ook, een beetje onrustig op hun stoel beginnen te draaien als dit gemiddelde tien-minuten-neuken ter sprake komt, ongelovig reageren en soms zelfs als argument aanvoeren dat Kinsey e.a. toch schatten dat de meeste mannen binnen één à twee minuten coïtus klaarkomen, dat dat juist een teken van hun biologische superioriteit zou zijn, dat vrouwen zich daaraan dienen aan te passen en dat als ze dat niet kunnen ze pech hebben gehad, apen doen 't nu eenmaal ook zo vlug (Kinsey e.a., 1948, p. 580). Onderzoek dat later verricht is, heeft echter aangetoond dat de schatting van Kinsey voor mensen zeer onjuist was (of misschien alleen in zijn tijd juist was) – de gemiddelde coïtusduur blijkt een kwart eeuw later ergens tussen de vijf en de tien minuten te liggen (Fisher, 1973; Hunt, 1974). Ook in mijn onderzoek blijkt slechts 8% van de vrouwen de duur van de geslachtsgemeenschap met haar partner op twee minuten of nog minder te schatten (gemiddeld: acht minuten).

Laten we dus een beetje bij de tijd blijven, mannen zijn geen apen meer.

5. Omdat ik zoveel van je hou

'Omdat ik zoveel van je hou . . .', we gaan ons nu op glad ijs begeven: 'liefde' als factor die mogelijk samenhangt met de orgasticiteit van vrouwen!

Het is heel glad ijs. Ik geef u eerst (5.1.) de gegevens zoals ik die aantrof, vervolgens (5.2.) een mogelijke verklaring voor die gegevens, en daarna (5.3.) een stel voorbehouden, waarschuwingen, bordjes bij bloedlinke wakken in het ijs.

5.1. De gegevens. Of een vrouw wel of niet tot orgasme zegt te komen tijdens één van de hierna genoemde manieren van vrijen:

- uitwendige stimulatie door de hand van haar partner buiten de coïtus (53%)*,
- uitwendige stimulatie door de hand van haar partner tijdens de coïtus (44%),
- oraal-genitale stimulatie (likken, 48%),
- vrouw wrijft haar geslachtsdeel tegen bijv. billen of dijbeen van partner (buiten de coïtus, 14%),
- vrouw wrijft haar clitoris tegen haar partner tijdens de coïtus (27%),

blijkt geen enkele relatie te hebben met de emotionele kwaliteit van het contact met haar partner: of ze liefhebbende gevoelens voor die partner heeft, maakt niets uit.

* De percentages tussen haakjes verwijzen steeds naar het percentage vrouwen dat zegt, als ze op deze manier vrijen, vaak of altijd tot orgasme te komen.

Of een vrouw wel of niet tot orgasme zegt te komen tijdens een zesde manier van vrijen: *het volgen van de coïtusbewegingen van haar partner* (22%) blijkt echter sterk samen te hangen met:

- de mate waarin zij zich nog verliefd zegt te voelen op haar man/vriend;
- de mate waarin ze een gevoel van voldoende 'intimiteit' heeft met deze man;
- de mate waarin ze tevreden is met het 'zomaar fijn elkaar kunnen voelen, knuffelen, tegen elkaar aan liggen zonder opgewonden te hoeven worden'.

Het al of niet orgastisch reageren tijdens de vijf eerder genoemde manieren van vrijen, hangt *niet* samen met deze laatstgenoemde punten.

5.2. Voor de genoemde gegevens zijn verschillende verklaringen denkbaar, zoals:

- sociale wenselijkheid: vrouwen die op de door velen als sociaal wenselijk beschouwde manier (man-actieve coïtus) zeggen klaar te komen, zijn ook meer geneigd om een sociaal wenselijk (mooier) beeld van hun relatie te geven;
- mannen die 'goed neuken' maken daardoor een vrouw verliefd, lichamelijk ontspannen, en wekken bij haar een gevoel van intimiteit.

Ik wil graag op een iets andere en misschien meer ongebruikelijke verklaring uitgebreid ingaan: ik veronderstel dat de mate waarin een vrouw zich verliefd voelt op een man, op een ontspannen manier lichamelijk met hem kan samen zijn, en een gevoel van intimiteit met die man heeft, factoren zijn die werkelijk rechtstreeks bijdragen tot haar kunnen klaarkomen op die ene zo zeldzame maar door zoveel mensen begeerde manier: tijdens een man-actieve coïtus. Letterlijk: omdat ze zoveel om hem geeft. En dit is heel glad ijs. Als u me in deze hypothese wilt volgen, erin wilt meedenken, denkt u dan alstublieft straks ook mee in de bij 5.3. genoemde waarschuwingen en voorbehouden.

Dat het klaarkomen tijdens het vrijen op de eerstgenoemde vijf manieren geen relatie heeft met de gevoelens die een vrouw voor haar partner heeft, verbaast me niet. Deze manieren van vrijen prikkelen alle rechtstreeks het uitwendige deel van het vrouwelijk geslachtsorgaan. Iedere onderzoeker die hiernaar heeft durven vragen (en dat was lang niet iedere onderzoeker) is tot de conclusie gekomen dat de meeste vrouwen dat gewoon ontzettend lekker vinden, gemiddeld genomen veel lekkerder en opwindender dan inwendige prikkeling. Vrouwen masturberen ook vrijwel altijd uitwendig, veel minder vaak inwendig, en slechts heel zelden uitsluitend inwendig. Als we willen weten waar we de zoveel gezochte 'pure lustbeleving' van vrouwen kunnen vinden, dan wijzen zowel haar anatomie (zenuwstelsel) als haar gedrag in één en dezelfde richting: het uitwendige gedeelte van haar geslachtsorgaan.

Het inwendige deel van haar geslachtsorgaan is (alweer: gemiddeld genomen) zeer veel ongevoeliger voor puur fysieke aanraking. Toch blijken in de praktijk

van de hulpverlening mensen met grote hardnekkigheid – en meestal tevergeefs – te blijven zoeken naar klaarkomen juist op die zesde manier (Kaplan, 1979; Everaerd, 1982; Payn en Payn, 1982). Onderzoeksters constateerden dat ook in de niet-therapeutische populatie vrouwen alsmaar weer, en vaak met heel veel plezier, dit vrijgedrag vertonen dat hen – gemiddeld genomen – het minste kans op orgasmen geeft: het in de eerste paragraaf besproken onderscheid tussen orgastische en emotionele bevrediging is hier zeer relevant. 'Zelfs' Shere Hite moest uit haar gegevens de conclusie trekken dat er momenten zijn waarop neuken-zonder-orgasme een vrouw meer bevredigt dan een orgasme-zonder-neuken. Een recht-op-en-neer geslachtsgemeenschap met een man die ze wil wanneer ze wil, kan voor een vrouw een intense ervaring van affectie ('liefde'), nabijheid en éénwording betekenen. Ook die vrouwen die gewoonlijk klaarkomen tijdens de coïtus geven meestal deze emotionele ervaringen als hun bron van bevrediging aan en noemen slechts zelden hun orgasme (Hite, 1976).

Maar: nu gaan we nog een stapje verder. De *emotionele* ervaring van verliefdheid en/of intimiteit kan misschien soms uitmonden in een *fysiek* orgasme. Op de één of andere manier doet datgene wat een vrouw bij en voor haar man of vriend of avontuurtje zegt te voelen er iets toe. Eén mogelijke verklaring hiervoor is dat vrouwen die een relatie hebben waarin ze zich warme en liefdevolle gevoelens voor de ander kunnen permitteren, zich dan ook *makkelijker kunnen identificeren met zijn opwindings* en daardoor makkelijker tot orgasme komen als hij op het toppunt van zijn opwindings is, tijdens zijn stootbewegingen. Deze verklaring kan begrepen worden in simpele psychologische termen (vereenzelviging met de gevoelens van een ander, net zoals je ook zelf kunt gaan huilen of bang of boos kunt worden terwijl een filmheld(in) naar wie je gefascineerd zit te kijken op het witte doek bedroefd of bedreigd wordt) maar ook, als u zich daarin thuis voelt, in meer parapsychologische, transcendente of mystieke termen: ons bewustzijn is niet noodzakelijk aan de wetten van ruimte (en tijd) gebonden, we kunnen de éénwording van mensen letterlijk opvatten. Mits een vrouw zich kan veroorloven om gevoelsmatig één te worden met een bepaalde man, om de grenzen van haar identiteitsbesef bij die man op dat moment tijdelijk los te laten, kan het zijn dat die vrouw tijdens geslachtsgemeenschappelijk vrijen met die man een punt bereikt waar er werkelijk geen verschil meer is tussen de begrippen mijn en dijn – en dus ook niet tussen 'haar' en 'zijn' opwindings.

Bij welke benadering u zich ook meer thuisvoelt, die uit de gewone of die uit de transpersoonlijke psychologie, een feit is dat Masters en Johnson (1979) in hun laboratorium hebben waargenomen dat sommige vrouwen, die hun partner met haar hand of mond tot orgasme brengen, *zelf klaarkomen op het moment dat hun partner klaarkomt*, zonder dat die vrouw zelf op enigerlei wijze fysiek werd gestimuleerd. Deze orgasmes-van-meeleven werden door Masters en John-

son alleen bij vrouwen en niet bij mannen waargenomen. Deze vrouwen kwamen fysiek tot orgasme, zowel volgens hun eigen zeggen als volgens de observators die van achter het ruitje hun ritmische spiercontracties waarnamen (Masters, 1981).

Als enkele vrouwen op deze manier, doordat ze zich zó betrokken voelen bij de opwindend van hun partner, kunnen klaarkomen *buiten* de coïtus, dan is er reden genoeg om aan te nemen dat eenzelfde vereenzelvigings- (of éénwordings-) proces zich ook, bij uitstek, kan afspelen *tijdens* een coïtus. Het is maar een veronderstelling, maar wel een veronderstelling die het overwegen waard is.

Of een vrouw zich nog verliefd op haar partner voelt en een gevoel van voldoende intimiteit en ontspannen lichamelijk samenzijn met hem heeft, blijkt niet alleen sterk samen te hangen met de vraag of zij door het bewegingspatroon van haar man te volgen klaarkomt, maar ook met de vraag hoe *opwindend* ze deze manier van vrijen zegt te vinden. Het gaat hier om statistisch zeer significante* verbanden, soms zó significant dat er voor veel vrouwen in dit opzicht een vrijwel tautologisch verband lijkt te bestaan tussen de begrippen liefde en geilheid. Ter illustratie: ruim 80% van de vrouwen die zich 'nog dagelijks' verliefd zegt te voelen op haar partner zegt deze specifieke manier van vrijen *opwindend* te vinden. Daarentegen zegt 70% van de vrouwen die zich 'zelden of nooit' meer verliefd op haar partner voelen deze manier van vrijen *niet opwindend* te vinden. De verliefdheid zal 's overgaan, een ramp voor mevrouw en meneer! Dan ligt ze niet meer 'helemaal in zwijm' . . .

Het is niet alleen iets om cynische grapjes over te maken natuurlijk. Het is misschien ook best wel iets om diep over na te denken. Misschien kunnen we er wel iets van leren. Misschien kan het een ander licht werpen op onderwerpen waarover mannen en vrouwen elkaar nogal 's het leven knap zuur maken. En op wat er in feite gebeurt als een man en een vrouw de liefde bedrijven met elkaar. En op hoe we misschien anders, misschien beter, hulp kunnen verlenen aan mensen die ons daarom vragen.

Het opwindend vinden van een man-actieve coïtus hangt ook sterk samen met de mate waarin de vrouw een gevoel van 'geven om of houden van elkaar' met die man heeft, met de mate waarin ze het fijn vindt om bij hem te zijn (in niet-seksuele situaties) en met de mate waarin ze 'fijn met hem kan praten'. En dit 'houden van', 'zich fijn voelen bij' en 'kunnen praten met' die man heeft opnieuw geen enkele samenhang met de mate waarin de vrouw het vingeren door, likken door en wrijven tegen haar man opwindend zegt te vinden.

* De gedetailleerde statistische gegevens hoop ik binnenkort ter publikatie aan te bieden aan het 'Journal of Sex and Marital Therapy'; mijn overwegingen en bedenkingen bij deze gegevens zijn veel uitvoeriger verwerkt in een volgend jaar te verschijnen boekje ('Vrijen met een man, kan dat dan?').

Binnen en buiten de seksuologische literatuur is – vaak met een ondertoon van verwijt en berisping – gesteld dat zoveel vrouwen liefde ‘als voorwaarde stellen’ voor seks. De in dit artikel besproken gegevens suggereren een zeer shockerende mogelijkheid: namelijk dat, *zolang seksualiteit beperkt blijft tot recht-op-en-neer neuken, de ervaring van liefde voor veel vrouwen werkelijk een voorwaarde voor seksuele opwindings is*. Binnen deze veronderstelling is het ‘stellen van voorwaarden’ niet te interpreteren als teken van seksuele geremdheid, maar juist als teken van een gezonde en grondige kennis van haar opwindingscondities. Mevrouw weet wat ze wil, en ze vecht ervoor.

Misschien is het tijd dat we haar serieus leren nemen.

5.3. Ik vermoed dat de ‘omdat ik zoveel van je hou’-hypothese me door velen niet in dank zal worden afgenomen. En terecht. Het is een gevaarlijke bewering die (wanneer ze consequent gevolgd wordt) kan uitmonden in verouderde mythen, zoals die van het ‘volwassen-vaginale’ orgasme en ook die van het gelijktijdige orgasme – en iedere seksuologische hulpverlener weet hoeveel menselijke ellende het bestaan van deze mythen veroorzaakt heeft. Ik zou een wederopleving van deze mythen niet graag op mijn geweten hebben. Daarom op deze plaats voorbehouden, waarschuwingen en kanttekeningen.

Ten eerste: de praktijk van de seksuologische hulpverlening heeft allang uitgezonden dat het bewust streven naar ‘puur-vaginale’ orgasmen meestal zinloos is. De door mij geformuleerde hypothese verandert voorlopig niets aan dit praktijkgegeven: dat laatste is wat het is.

Ten tweede: de ‘omdat ik zoveel van je hou’-redenering is niet voor omkering vatbaar. Al te veel vrouwen die niet tijdens het recht-op-en-neer klaarkomen hebben zwaar geleden onder schuldgevoelens, een gevoel van ‘tekort schieten als vrouw’, en onder de suggestie dat dit een teken zou zijn dat ze ‘niet echt van hun man houden’. Nog altijd bijna de helft van de vrouwen die zich nog ‘dagelijks’ verliefd zegt te voelen op haar partner komt toch zelden of nooit op deze specifieke manier tot orgasme. Bovendien zijn er allerlei situaties waarin de gevoelens die een vrouw voor een bepaalde man koestert door die man geëxploiteerd worden, en waar de vrouw er gewoon verstandig aan doet om haar gevoel voor die man af te schermen: een kwestie van zelfbehoud en zelfrespect.

Ten derde: dus, voor de helderheid: de ervaring van liefde en intimiteit heeft weliswaar niet noodzakelijk iets met boterbriefjes of met een financiële onderhoudsplicht van mannen te maken, maar of een vrouw zich wel of niet een gevoel van liefde voor een bepaalde man kan veroorloven, laat staan zich kan veroorloven om bij hem te spelen met de grenzen van haar identiteitsbesef, heeft waarschijnlijk wél iets met het gedrag van die man tegenover vrouwen te maken en met de hoeveelheid respect die hij kan opbrengen voor het gevoelsleven van zijn

partner. En er zijn tegenwoordig mannen die zelf schrijven dat zij, als sekse, door de manier waarop ze zich gemiddeld genomen gedragen, minder beminnenswaard zijn, 'more difficult to love' dan vrouwen (Jourard, 1974).

Ten vierde: het recht van vrouwen op het gebruik van haar 'pure lust'-mogelijkheden is nog lang niet veilig gesteld. Het belang van het uitwendig deel van het vrouwelijk geslachtsorgaan wordt soms alleen in negatieve zin erkend: in sommige landen wordt nog altijd de clitoris weggesneden, en in Westerse landen wordt dezelfde amputatie soms met woorden en gebaren in plaats van messen uitgevoerd. Het merendeel van de ruim 7000 mannen die meewerkten aan het tweede onderzoek van Hite zegt niet te kunnen beschrijven hoe een clitoris eruit ziet, omdat ze er nog nooit een *gezien* zouden hebben (Hite, 1981). Deze struisvogelpolitiek is wel iets om in dit verband even bij stil te staan. *Günner we vrouwen wel pure lust?* Of alleen ontleende lust, een vorm van lust die een zeer grote claim legt op het gevoelsleven van vrouwen? Waarom noemt Hunt uitgerekend die ene manier van vrijen waarbij een man geen controle meer kan uitoefenen over het orgasme van een vrouw 'pathologisch'? Waar komen onze eigen mogelijke emotionele weerstanden tegen uitwendig veroorzaakte orgasmen eigenlijk vandaan?

Ten vijfde: vrouwenorgasmen tijdens een man-actieve coïtus zijn betrekkelijk zeldzaam, naar schatting komt niet meer dan één op de vijf à tien vrouwen makkelijk op deze manier klaar (Hite, 1976; De Bruijn, 1982a). Ter vergelijking: ook slechts één op de tien geclitoridectomeerde vrouwen kent de ervaring van een fysiek orgasme (El Sayed, 1979). Ik deel de mening van de Franse psycho-analytica Irigaray (1982) dat 'in onze cultuur, door de hele problematiek van de verkrachting, dit soort vloeiend orgasme, vanuit sympathie, haast niet mogelijk is'. En de problematiek van de verkrachting zou ik daarbij breed willen opvatten, in de zin van de problematiek van het voorkomen van seksueel contact binnen vaak sterk machtsongelijke verhoudingen.

Spelen met de grenzen van je identiteitsbesef in relatie tot iemand die je als meer invloedrijk ervaart dan jezelf, is spelen met vuur. Het is alleen mogelijk zolang je er op vertrouwen kunt dat die ander zijn invloed meer vóór dan tégen jou gebruikt – anders wordt het een vernietigend spel met je zelfrespect.

6. Een cirkelgang

We zijn weer uitgekomen op het punt waar de eerste paragraaf mee begon. Veel vrouwen vinden intimiteit belangrijk, en beschrijven de mogelijke ervaring van intimiteit als hun belangrijkste bron van seksuele bevrediging, als belangrijker dan hun orgasmen. Mede op grond van de indrukwekkende literatuurstudie van Jayne (1981) is er reden genoeg om deze vrouwen serieus te nemen. Die vrouwen

menen wat ze zeggen, ze gedragen zich er – gemiddeld genomen – ook naar. Daarom wil ik nog eens een al vaak (1974, 1979, 1981) door mij gehouden pleidooi herhalen: een pleidooi voor het serieus nemen van deze uitspraken van vrouwen.

Dit serieus-nemen kan immense consequenties hebben voor de manier waarop seksuologische hulpverlening en onderzoek bedreven wordt, voor wat als 'probleem' en wat als 'oplossing' beschouwd wordt. Het kan ook tot consequentie hebben dat de ontwikkeling die bij Kaplan (1979) duidelijk zichtbaar is, wordt voortgezet: méér aandacht voor het al dan niet bestaan van seksueel verlangen (de 'desire phase'), wat een minder mechanische en een meer met het gevoelsleven verweven opvatting van seksualiteit impliceert – en meer aandacht voor de manier waarop vrouwen en mannen buiten bed met elkaar omgaan. De inmiddels ook door enkele mannen (London, 1974; Goldberg, 1980) gesignaleerde 'emotionele frigiditeit' van mannen zou dan een seksuologisch probleem van de eerste orde kunnen worden, evenals de door Vennix (1981) beschreven collectieve minachting van mannen voor vrouwen. Want wat zal ik mijn identiteitsbesef in een transcenderende gemeenschap laten vervloeien met het bewustzijn van een man die diep in z'n hart de pest aan vrouwen heeft? Dat is toch helemaal niet leuk, daar hou ik achteraf toch geen fijn gevoel over mezelf aan over!

Naarmate vrouwen meer intimiteit in relatie met mannen kunnen ervaren, zou wel eens kunnen blijken dat die vrouwen ook makkelijker tot orgasme gaan komen op een manier die we nu (gegeven hoe onze maatschappij en hoe mannen en vrouwen in elkaar zitten) maar beter als mythologisch kunnen blijven beschouwen. En – als ik goed naar de vrouwen in de seksuologische literatuur luister – het gaat ze (gemiddeld genomen) ook helemaal niet om het laatste. Zij willen intimiteit kunnen ervaren in relatie tot de man die ze willen, zij willen zich emotioneel bevredigd voelen door het vrijen. Man-actieve coïtusorgasmen zouden een soort toegift kunnen blijken te zijn, misschien, een verrassende bijkomstigheid terwijl ze bezig was te vechten voor iets anders, voor een normaal menselijk contact met haar man.

Laten we ons dus maar niet al te druk maken over die mogelijke surprise. Laten we gewoon beginnen om de vrouw die zegt dat ze best met haar man wil vrijen als hij maar af ten toe met haar zou willen praten, en de vrouw die zegt dat ze niet meer van haar man houdt en *dus* niet meer met hem kan vrijen, serieus te nemen – bloedserieus.

Surprises moeten een verrassing blijven, uiteindelijk.

Ik weet dus verder van niks.

En wat hebben we eigenlijk nog schrikbarend weinig stilgestaan bij manieren waarop mensen een gevoel van intimiteit met elkaar kunnen scheppen en vernietigen . . .

Literatuur

- Barbach, L.G., *For yourself: the fulfillment of female sexuality*. New York: Doubleday, 1975.
- Bell, B.R. en Bell, P.L., Sexual satisfaction among married women. *Medical Aspects of Human Sexuality*, 1972, 6 (12), 136-144.
- Bruijn, G.M. de, Klaarkomen is ook niet alles. *Maandblad Geestelijke Volksgezondheid*, 1974, 29, 28-41.
- Bruijn, G.M. de, *Vrouw en seksualiteit, tien jaar na een seksuele revolutie*. Zeist: NISSO, 1979.
- Bruijn, G.M. de, Over vrijen en vrouwen en mannen. In: Amsberg A. e.a., *Zin en onzin over seks*. Deventer: Van Loghum Slaterus, 1981, p. 40-53.
- Bruijn, G.M. de, From masturbation to orgasm with a partner: how some women bridge the gap – and why others don't. *Journal of Sex and Marital Therapy*, 1982a, 8, 151-167.
- Bruijn, G.M. de, How women orgasm. In: Hoch Z. en Lief H.I. (Eds.), *Sexology: sexual biology, behavior and therapy*. Amsterdam: Excerpta Medica, 1982b.
- Clifford, R., Development of masturbation in college women. *Archives of Sexual Behavior*, 1978, 7, 559-573.
- El Sayed, M., *Raisons et buts de la clitoridectomie et leur discussion*. Vierde Wereldkongres Sexuologie, Mexico 1979.
- Everaerd, W., Persoonlijke mededeling, 1982.
- Fisher, S., *The female orgasm*. New York: Basic Books, 1973.
- French, M., *Het bloedend hart*. Amsterdam: Meulenhoff, 1980.
- Goldberg, M., Frigidity in men. *Medical Aspects of Human Sexuality*, 1980, 14 (8), 32-50.
- Hite, S., *The Hite report on female sexuality*. New York: Macmillan, 1976.
- Hite, S., *The Hite report on male sexuality*. New York: A.A. Knopf, 1981.
- Hunt, M., *Sexual behavior in the 1970's*. New York: Dell, 1974.
- Irigaray, L., Al eeuwen leven we in de verhouding moeder-zoon. In Amsberg K. en Steenhuis A. (red.), *Denken over liefde en macht*. Amsterdam: van Genneep, 1982, p. 113-128.
- Jayne, C., A two-dimensional model of female sexual response. *Journal of Sex and Marital Therapy*, 1981, 7, 3-30.
- Jourard, S.M., Some lethal aspects of the male role. In: Pleck J.H. en Sawyer J. (Eds.), *Men and masculinity*. Englewood Cliffs, Prentice-Hall, 1974, p. 21-29.
- Kaplan, H.S., *Disorders of sexual desire*. New York: Brunner/Mazel, 1979.
- Kinsey, A.C. e.a., *Sexual behavior in the human male*. Philadelphia: Saunders, 1948.
- Kinsey, A.C. e.a., *Sexual behavior in the human female*. Philadelphia: Saunders, 1953.
- London, I., Frigidity, sensitivity and sexual roles. In: Pleck J.H. en Sawyer J. (Eds.), *Men and masculinity*. Englewood Cliffs: Prentice-Hall, 1974, p. 41-43.
- Masters, W.H. en Johnson, V.E., *Homosexuality in perspective*. Boston: Little Brown, 1979.
- Masters, W.H., Persoonlijke mededeling, 1981.
- Payn, N. en Payn, J., The effect of group treatment of primary orgasmic dysfunction on the marital relationship. *Journal of Sex and Marital Therapy*, 1982, 8, 135-150.
- Tavris, C. en Sadd, S., *The redbook report on female sexuality*. New York: Delacorte, 1977.
- Vennis, P., *Het onvermogen van de heteroseksualiteit*. Zeist: NISSO, 1981.
- Warner, J., *Physical and affective dimensions of peak of female sexual response and their relationships to self-reported orgasm*. Vijfde Wereldcongres Sexuologie, Jeruzalem 1981.

Summary

Love, intimacy, and sexual excitement in females

The first part of this article summarizes the results of a study which has been published in 'The Journal of Sex and Marital Therapy' (1982, 8, 151-161): 'From masturbation to orgasm with a partner: how some women bridge the gap – and why others don't'. In addition to this, findings are reported on the relationship between the occurrence of female orgasm during a male's thrusting in coitus and the emotional quality of their relationship. These findings suggest the hypothesis that, *if* sexual intercourse is limited to a male-active coitus, the experience of love and intimacy in the relationship is a necessary prerequisite for the sexual excitement of most females.