

A.A. Verveen, 1977, 1979.

Fijn vrijen

Blz. 76 - 90 in:

J. Moors en M. Moors-Mommers, Red.

Helpen bij seksuele moeilijkheden

Uitg. Nederlands Huisartsen Genootschap en
Van Loghum Slaterus, Deventer.

1^e druk 1977,

2^e druk 1979.

Optische karakterherkenning van een scan van het originele artikel.

Er kunnen dus nog enkele "typefouten" in zitten.

De spelling werd aangepast.

De bladzijden 77 en 98 werden opgevuld met een tekening van
Peter van Straaten.

Deze tekeningen zijn hier niet opgenomen. Blz. 76 werd daarom naar
77 opgeschoven terwijl blz. 90 naar 89 is teruggeschoven.

© Copyright:

Creative Commons Licentie

volgens:

<http://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/2.5/deed.en>

berust bij A.A. Verveen en de hierboven genoemde uitgevers

Zie:

<http://www.verveen.eu/Page002PublicDomain.htm>

Men mag de inhoud van dit artikel gebruiken mits er adequaat naar wordt verwezen (zie de eerste bladzij) en dat het in de bijbehorende lijst van publicaties wordt opgenomen, dit alles naar goed wetenschappelijk gebruik.

Bij het publiceren van een foto of grafiek moet de auteur ervan in het onderschrift worden vermeld.

Fijn vrijen

A.A. Verveen

Aan de eerstelijns werkers zélf:

Het stuk dat nu volgt, heb ik zowel bedoeld en geschreven voor wie hulp geeft, als voor wie hulp vraagt.

Van de *anatomie* is nu nog niet meer bekend dan wat staat in de boeken uit de studietijd. Voor de *fysiologie* geldt dit misschien in nog sterkere mate.

Wat wél beter bekend is geworden zijn de veranderingen die bij seksuele opwinding optreden. De meeste kan je zó zien en voelen. En dáár gaat dit stuk over.

Ik geef al een aantal jaren colleges over de seksuele activiteit van mensen aan eerste jaars studenten in de geneeskunde in Leiden. Dit hoofdstuk is een weergave van wat ik vertel. Maar dat gaat op een andere manier. Verspreid over meerdere colleges. Gedoseerd, om echt praten mogelijk te maken (wat ondanks alle openheid nog steeds niet het geval is). Met schema's, platen en films. Zo, dat ook de variabiliteit duidelijk naar voren komt. En, zo dat het voor ons mogelijk wordt ook dát adequaat te bespreken, wat we voor onszelf misschien niet zouden accepteren.

Fijn vrijen

Hopeloos van verlangen
en tot de rand gevuld,
als een glas in je handen wacht ik
tot jij mij drinken zult.
Michel van der Plas

Zelf doen.

Dit is een lees- en doe-stuk. Er zitten met opzet geen platen bij. Want je kan zélf voelen en kijken. Bij je zélf. En bij een ander; nu of later. Ook zijn hier géén schema's gegeven. Omdat de reacties van mens tot mens en van keer tot keer wisselen. Een schema zal — onbewust — toch als een soort norm gaan werken. En dat is niet de bedoeling.

Signalen.

We praten niet alleen met woorden maar ook met gebaren. Wat we zeggen onderstrepen we vaak met handbewegingen. En met de uitdrukkingen van ons gezicht. Meestal zijn we ons deze gebarentaal niet bewust. Met een paar

- Blozen is leuk ... van een ander. uitzonderingen, zoals het gewone blozen. Dit blozen is een signaal: we blozen soms als we ons schamen, bij boosheid of nervositeit, als we bang zijn of als we een compliment krijgen. Het wordt duidelijk verstaan. En ... we schamen ons voor ons blozen. Dat hebben we goed geleerd. Denk maar aan de plagerijen in je jeugd. Die tot gevolg hadden dat we het weer afleerden, waardoor dit signaal (voor een deel) verdween. Maar je kan ook bleek worden: van angst, schrik, woede of pijn. Daar letten we meestal ook niet op. In dat geval komt dat, omdat we dit niet hebben geleerd.
- Make-up. Bij vrouwen in onze cultuur kunnen we deze signalen bovendien vaak niet meer zien dankzij (!) de make-up. In de make-up zijn signalen verwerkt, die van oorsprong seksueel kunnen zijn: de rode lippen, het blozende gelaat, de donkere ogen. Die signalen suggereren, dat iemand wel wil; dat hoeft natuurlijk niet zo te zijn. In elk geval werden onze voorvaders door de make-up ontsticht. Vroeger druppelden de vrouwen bovendien nog atropine in hun ogen. Daardoor werden hun pupillen groot. Dit maakte hen aantrekkelijk, mogelijk omdat het een hoge graad van seksuele opwindung suggereert. Kijk maar eens goed in elkaars ogen wanneer je tegen je seksuele hoogtepunt (het orgasme) aan zit. Of in je eigen ogen, met een spiegelteje. Dan zie je dat je pupillen wijd zijn. Dit is een signaal: het heeft betekenis voor je, wanneer je ervan op de hoogte bent. Mensen vinden elkaar en zichzelf erg mooi in deze fase van opwindung. Vandaar de naam die aan de stof, atropine, werd gegeven: bella-donna; mooie vrouw. Omdat je met wijde pupillen overdag erg slecht ziet, werd deze make-up afgeschafte.
- Ons onbekende lichaam. In de achter ons liggende lange periode van 'kuisheid' mochten we al deze signalen niet meer leren. Ook de bouw van ons lichaam werd onbekend. Niet alleen voor de ander, maar ook voor onszelf. Tegenwoordig is kennis over de bouw van het lichaam makkelijker op te doen. Ga maar eens naar een naaktstrand of een gemengde sauna. Of je bent thuis al gewend elkaar helemaal naakt te zien in niet seksueel opgewonden toestand.
- De naakte man. Bij een naakte man zie je alle delen van zijn lichaam, ook zijn geslachtsorganen. Het lid, de penis, hangt slap naar beneden. Bij besneden mannen is de eikel te zien. Bij de anderen is die door de voorhuid (het preputium) bedekt, die er los overheen schuift. Bij jongetjes is de voorhuid vaak van voren wat vernauwd. Meestal geeft dit niets. Bij de seksuele oefeningen (zelfbevrediging) rekt dit wel op.
- De lengte van de penis. Achter de penis zie je de balzak (het scrotum) met twee ballen of testikels. Ook dit is slap. De ballen hangen laag, wat ongelijk. Vaak de linker wat lager dan de rechter. Wanneer je goed kijkt, dan zie je dat de ballen steeds bewegen. Langzame golvende bewegingen. Dit komt door het samentrekken en weer verslappen van de spieren in de balzak. Mogelijk dient dit ervoor warmte kwijt raken. De zaadcellen kunnen alleen maar rijp worden bij een temperatuur die lager is dan de lichaamstemperatuur.
- Wanneer je méér naakte mannen tegelijk ziet, dan zie je dat de slappe penis

verschillende lengtes heeft. Bij de één vrij klein, bij de ander vrij lang, bij een derde ertussen in. Deze verschillen in lengte worden bij seksuele opwinding kleiner. De penis is als een ballon die met bloed wordt gevuld. De verschillen in grootte in rust, berusten misschien op verschillen in vulling met bloed en verschillen in de veerkracht (elasticiteit) van het weefsel. Dit hangt ook nog samen met de temperatuur. Hoe kouder een man het heeft, hoe meer zijn penis in elkaar krimpt.

De naakte vrouw: haar borsten.

Bij naakte vrouwen is niet alles te zien. Je ziet wél haar borsten. Net als bij de testikels van de man is hier meestal een lichte asymmetrie, een ongelijkheid te zien. Wanneer je meer naakte vrouwen ziet, dan zie je dat er tussen vrouwen ook grote verschillen in borsten zijn. Deze variëren van slap tot stevig en van klein tot groot. Voor de voeding van het kind maakt dit niets uit. De hiervoor benodigde melkproducerende weefsels (de melkklieren) zijn praktisch altijd goed ontwikkeld, onafhankelijk van de uiterlijke grootte van de borsten. De grootte en de vorm worden bepaald door het vetweefsel en door de elasticiteit, de veerkracht van de weefsels. Door de pil is de gemiddelde cupmaat van de beha's groter geworden. Voor sommigen is dat prettig, voor anderen vervelend.

De waardering van borsten en penis.

Grote borsten, worden evenals een grote (d.w.z. lange) penis in rust, nog vaak sterker gewaardeerd dan kleine borsten of een korte penis. Maar vooral voor de borsten wisselt de waardering erg: van tijd tot tijd, en van groep tot groep. In vroeger jaren waren zeer grote borsten erg in. Ik denk bijvoorbeeld aan de schilderijen van Rubens. Op 't ogenblik zijn wat kleinere borsten meer in trek.

De waardering van de stevigheid wisselt ook. Zeker per subcultuur. Er is een toenemende waardering voor beha-loosheid. 10 jaar geleden nog wilden we unaniem stevige vooruitstekende tieten (Jan Cremer). Dat raakt een beetje over. Stevig (is jong!) is nog wel in; maar het wordt minder. Bij de groeiende naaktcultuur zullen de mensen met kleine borsten of een kleine penis in het voordeel zijn bij activiteit in sport en spel. Omdat het slingeren van de borsten of de penis daarbij lastig is, zal je dan een beha of slipje dragen en dit pas weer uit doen wanneer het spel is afgelopen. In het grote zwembad in Kopenhagen liepen vele meisjes en vrouwen in monokini. Zodra er gezwommen werd ging de bikini aan. Maar de vrouwen met kleine borsten bleven — trots — in monokini actief.

We zijn een borst- en bilcultuur.

In de waardering van borsten, billen en penis is natuurlijk de film (reclame) erg belangrijk. Het meest voor de borsten en het minste voor de penis, maar ook dit verandert.

De naakte vrouw: haar geslachtsorganen.

Bij naakte vrouwen zie je de geslachtsorganen niet. Tussen haar benen zie je alleen de grote schaamlippen, die tegen elkaar aanliggen. Bij de één zijn deze wat groter (dikker) en bij de ander wat kleiner. Ook zie je variaties in kleur en inplanting (plaats) van het schaamhaar. Bij vrouwen met dicht ingeplant of donker schaamhaar is de schaamspleet (vulva) dan ook moeilijk te zien.

Het zijn maar woorden:
Labia
schaamlippen
pretlippen.

Vagina: uitspraak met
de klemtoon op gi.
Clitoris:
uitspraak met de klem-
toon op cli.

Over de clitoris zijn
verschillende meningen:
zie ook Sherfey's mening
op pag 210, hoofdstuk 5.

Zwellichamen.

Bij sommige vrouwen is er iets van de kleine schaamlippen te zien, wanneer deze aan de grote kant zijn. In het algemeen kan je zeggen dat een naakte vrouw in feite gekleeder is dan een naakte man. Wanneer ze seksueel niet opgewonden is, moet ze haar benen flink ver spreiden om de schaamspleet open te krijgen. Dan pas kan je haar geslachtsorganen zien of voelen of kan je die zelf zien met behulp van een spiegelkje:

De kittelaar of clitoris, de kleine schaamlippen, de ingang van de schede of vagina, de uitgang van de urinebuis (tussen de schede en de clitoris). Elke kleine schaamlip splitst zich bovenaan in twee plooiën. De onderste plooiën links en rechts hechten zich samen onderaan de clitoris. De bovenste plooiën van links en rechts hechten zich boven de clitoris aan elkaar en vormen daar een hoedje, de voorhuid (het preputium). Deze is over de clitoris heen en weer te bewegen. De clitoris zelf zit vast op het schaambeek en is naar beneden gericht. Op de schacht zit de eikel of glans. De lengte en diameter van de clitoris wisselt wat van vrouw tot vrouw.

Hoewel de clitoris dus lijkt op een kleine uitgave van de penis zijn er grote verschillen. De clitoris wijst naar beneden en de penis wat meer naar boven. De clitoris zwelt wel iets bij seksuele opwinding, maar dit is gering.

De penis bevat drie lange zwellichamen, die lijken op ballonnen. Voor we deze aan kunnen duiden, moeten we eerst weten wat de bovenkant van de penis is en wat de onderkant. In de slappe toestand is de onderkant naar de testikels gekeerd. Als je de penis optilt, of tijdens de stijfheid (erectie) zie je aan de onderkant een naad lopen. Die loopt door over het midden van het scrotum. Alsof de huid hier aan elkaar is genaaid, In zekere zin is dit ook zo. De huid is hier samengegroeid. Bij de vrouw is deze naad open gebleven en vormt de schaamspleet.

Twee zwellichamen liggen bovenin de penis, in de lengterichting, met een torpedoachtige vorm. De derde ligt onder, rond de urinebuis, en bolt vooraan uit als de eikel of glans. Bij seksuele opwinding worden de twee torpedovormige ballonnen vaak het eerst met bloed gevuld en lopen erna het laatst leeg. In deze fase van de zogenaamde gedeeltelijke stijfheid (erectie) is de eikel niet of weinig gezwollen en heeft de penis een torpedovorm (zoals de penis van een hond). Bij de volledige stijfheid is de eikel ook helemaal gezwollen en is het overige deel van het onderste zwellichaam te zien en te voelen als een lange, aan de onderzijde van de penis lopende zwelling. Bij de vrouw liggen de twee zwellichamen onder de grote schaamlippen. Aan elke kant één, in de vorm van een halve maan: met de holle kant naar de schede gekeerd. Bij seksuele opwinding worden deze opgeblazen, waardoor de grote schaamlippen als twee bolle halve manen rond de schede-ingang liggen. Bij een lichte spreiding van de benen is de schaamspleet dan open en heeft de vorm van een boot. Bij vrouwen die kinderen hebben gebaard zijn deze veranderingen soms minder duidelijk. Bij verdergaande seksuele opwinding gaan ook de kleine schaamlippen zwellen. Deze zwelling neemt

sterk toe. Er ontstaan plooiën in en de kleine schaamlippen gaan buiten de schaamspleet uitsteken. Ze blijven dan duidelijk zichtbaar, zelfs bij gesloten benen.

Vies.

In het seksuele contact spelen vroegere ervaringen een belangrijke rol. Zowel in positieve als in negatieve zin. Zo hebben we geleerd sommige dingen vies te vinden. Vaak ten onrechte, maar het kan daardoor later wel moeilijk worden ervan te genieten.

De dokter is een viezerik, weet je wat-ie zegt? ... Dat je de zetpil hoog in 't kontje moet stoppen. En als er wat poep aan je vinger komt, dat je dat gewoon kan afwassen !!

Wat vinden we zelf de vuilste plek ... De anus? En veel mensen vinden ook hun geslachtsorganen vies. Doordat ze zo dicht bij je anus liggen? Eventueel ook, doordat je de menstruatie of zaadlozing beleeft als iets dat zich in het grootste geheim moet afspelen. En andere lichaamsdelen, die wij praktisch zonder nadenken in ons onderling contact gebruiken, vinden we niet vies:... onze handen en onze mond!

In werkelijkheid kun je zeggen dat bij gezonde mensen de zaken andersom liggen. Op basis van aantal en variatie van bacteriën, zijn mond en handen beslist viezer dan de anus. De geslachtsorganen zijn relatief schoon. En de schede van de vrouw is gewoonlijk het schoonst van alles, óók tijdens de menstruatie.

Hygiëne.

Schoon ..., schoner ... schimmel. Bij een schimmelinfectie zijn vaak de beschermende bacteriën met zeep zorgvuldig weggewassen..

Wat is dan wél vies, in de zin van onhygiënisch? Dat wat je niet verzorgt, wat je verwaarloost. Wanneer je door niet wassen bijvoorbeeld allerlei huid- of andere restjes laat zitten. Tussen je tanden of tussen je tenen. Tussen je borsten en de huid daaronder. In je navel en je oksels. In de huidplooiën over je eikel; tussen je schaamlippen. Heel gewoon wassen, min of meer regelmatig, is voldoende. Niet overdreven poetsen uit bacterievrees. Veel wasserij is ook niet goed, want dan maak je de huid stuk en kan je juist infecties krijgen. We hebben allemaal onze gewone bacteriën bij ons. Die doen juist geen kwaad. Maar als je een infectieziekte hebt (van vreemde bacteriën of virussen gekregen) houd je dan wat op afstand. Het is net zo onverantwoord als je een ander een zoen geeft wanneer je griep hebt of verkouden bent, als wanneer je met hem of haar naar bed gaat wanneer je een of andere geslachtsziekte hebt. Zorg dat je weer beter wordt en houd je ondertussen wat op afstand. Door je aan deze regel te houden, ga je de verspreiding van infectieziekten tegen.

Jeuk kan komen door te veel of te stevig wassen.

De erectie.

Als man heb je geleerd je voor je erectie te schamen. Je hebt liever niet dat anderen dat zien. Niet die bobbel in je broek. Ook niet op een naaktstrand of zo: dan maar gauw het water in! Ook niet in de beginfase, voor je geliefde (ze mocht eens gaan denken dat je op 'lage lusten' uit bent!) of, nog erger, voor andere vrouwen, of mannen, die je bewondert. Maar wat blijkt? Ik hoor soms dat het voor haar een signaal is. Het spreekt haar van je waardering voor haar, van je belangstelling voor haar op die manier. (Wat niet wegneemt dat ze soms anders heeft geleerd en reageert en dan kan het soms beroerd uitpakken).

De Fransen spreken over de ‘galante reflex’ (reflex = reactie). Dit is iets, wat wij ook best weer in onze oren mogen knopen en aan onze kinderen mogen leren.

Ontdek je plekje.

Je kan zelf heel goed je fijne plekjes ontdekken. En die van elkaar. Heb je wel eens gevoeld, dat aaien over je bilplooï heel fijn kan zijn? Of aaien van je kruis: de huidbrug die te zien is tussen je geslachtsorganen en je anus. Als de horizontale balk van het kruis, loopt deze over de spleet tussen je billen en dijen door. Als je je benen flink spreidt kan je dit voelen of zien (met een spiegeltje) of laten zien.

De hele huid is gevoelig voor seksuele aanraking. In het bijzonder die rond lichaamsopeningen: rond de ogen, de neus, de oren, de mond, de tepels (óók bij mannen), de navel, rond de geslachtsorganen en de anus (voor sommige van deze gebieden kan het soms moeilijk zijn, dit fijn te vinden, omdat je dan eerst wat (af) moet leren: dat dit niet vies is, bijvoorbeeld).

Dit alles wisselt van mens tot mens, wisselt ook van keer op keer en kan ook worden uitgebreid. Het is spannend dit van elkaar te weten te komen, maar bedenk je dan wel, dat je daarmee niet in één keer alles te weten komt. Gelukkig maar, zelfs na vele jaren valt er altijd weer wat nieuws te beleven. Wanneer je dit van jezelf weet, kan je dat goed gebruiken bij het vrijen. Je kan zeggen, wáár je nu wát wil, dat hij of zij doet; of dat vragen. Met je handen kan je de handen of de mond van je partner brengen naar die plaats, waar je nu, zó, wil worden aangeraakt.

Dit te ontdekken kan je heel goed doen, door jezelf te gaan aaien en bespelen. In je eentje: met name tijdens je vroege seksuele ontwikkeling, als je jezelf bevredigt, en later evenzo. En in het bijzijn van je partner. De ander kan het heel spannend en prikkelend vinden, om toe te zien wat je met jezelf doet; of omgekeerd, je toe te laten kijken. Probeer deze variant: vrijage zonder directe aanraking, eens tot het eind, waarbij je elkaar alleen aanraakt met je ogen en met je woorden. Waarbij je dus (eventueel afwisselend, om de beurt) toekijkt.

Hoe stevig prikkel je?

Wanneer je dit doet, moet je ook letten op de intensiteit van de prikkeling. Zo kun je als vrouw vaak beginnen met zachte strelingen van jezelf, over je hele lichaam. Wanneer je meer opgewonden raakt, ga je je steviger en meer op je geslachtsorganen richten (in het bijzonder op je clitoris en de omgeving daarvan). Vaak met een streling van je tepels erbij. Je spant al je spieren.

Dit spannen helpt bij het verder opvoeren van je lustbeleving. Bij mannen kan dit net zo gaan. Maar vaak ben je als man erg direct op je penis gericht. Dat heb je zo geleerd (ga eens na hoe je dit hebt geleerd).

Door elkaar te bekijken wanneer je met jezelf bezig bent, kan je zo heel wat leren. En ook op de gedachte komen, het patroon van de ander eens op jezelf van toepassing te laten zijn. Ook het spannen van de spieren in je bekken, helpt je bij het versterken van je gevoelens. Dit spannen van je bekkenspijeren kan je jezelf leren. Probeer je bewust te maken, wat je in de

spieren in je schaamstreek voelt, wanneer je je billen samenknijpt. Een of twee vingers in de schede helpt daarbij om dat te voelen. Door te oefenen, kan je dan leren de spieren rond je schede samen te trekken. Dit verhoogt je lustgevoel.

Ook de man kan gevoelig zijn voor deze spiersamentrekkingen van de vrouw. Vooral wanneer hij erg gespannen is en de penis niet diep heeft ingebracht. Evenzo kan de man de spieren van zijn penis bewegen. Je kan dit leren door de net genoemde bekkenspieroefeningen. De betekenis van dit bewegen is niet duidelijk, maar je kunt het wel als signaal gebruiken. Het gebeurt ook automatisch; als een reactie op het prikkelen. Let daar maar eens op (even rust; dan een korte strijkende aanraking: hup, daar strekt de penis zich). Dit strelen en ontdekken kan erg plezierig zijn. En je kan het gerust daarbij laten. Dit hoeft beslist niet tot een orgasme te leiden. Veel vrouwen worden helemaal bevredigd zonder dat ze een orgasme ervaren. Hier is ook van wisseling sprake: soms wil je wel een orgasme hebben en soms niet. Bij de man komt bevrediging zonder orgasme minder vaak voor. Het kan zijn dat de cultuur hier mee een rol in speelt. Moeilijk wordt het, wanneer hij (of zij) dan een orgasme van de ander (of zichzelf) *eist*. Het zal duidelijk zijn dat deze orgasmedwang je relatie niet bevordert.

Ontdek je plekje.

Wanneer je pal tegen je orgasme aanzit, kan het soms heel erg plezierig zijn jezelf helemaal te ontspannen en door een héle lichte beweging, over je meest plezierige plekje, tot orgasme te komen. Die hele lichte beweging gaat het best met je warme natte vinger. Als de ander dat doet met haar of zijn vinger, of, wat vaak nog fijner, want zachter, is en ook warm: met het puntje van zijn of haar tong. Dit fijnste plekje is niet voor iedereen hetzelfde. Bij de man is het fijnste plekje vaak onderop de penis gelegen. Daar waar de eikel overgaat in de schacht en je een teugeltje ziet lopen; of nog ietsje lager. Of de rand van de eikel; of een streepje op de 'naad', die je onder op de schacht ziet; of het litteken van de besnijding rondom de bovenkant van de schacht.

Bij de vrouw is het vaak de eikel van de clitoris, het knopje; of de onderkant waar de eikel overgaat in de schacht; of juist de bovenkant of de zijkanten van de schacht. Kortom, je zal dit echt van jezelf en van de ander te weten moeten komen.

De vrouw is vaak erg gesteld op warmte op haar geslachtsorganen. Een warme hand of tong; warm water. Maar ook de warmte van de zon — waarvoor je je benen goed moet spreiden. Pas dan wel op voor verbranding, want dat doet behoorlijk zeer.

Naar men zegt duurt het orgasme bij mannen maar enkele seconden. De hoogtepunten vallen samen met de ejaculatie, het uitstoten van het zaad. Bij vrouwen met een duidelijk orgasme, duurt dit meestal ook niet zo lang en het heeft ook hoogtepunten. Die hoogtepunten vallen vaak samen met ritmische samentrekkingen van de spieren van haar schede (en baarmoeder). Dit kan je

voelen als je twee vingers in haar schede hebt. Dan voel je, dat ze voorin de schede om je vingers knijpt. Vaak begint dit met een langer durend samenknippen van het voorste deel van de schede en het wordt dan door ritmisch samentrekken gevolgd.

Ik hoor wel eens: 'Het duurt maar zo kort. Zou het niet langer kunnen?' Nu, bij sommigen kan dat. Je zult dan merken, dat door heel licht bewegen het fijne gevoel kan blijven bestaan en ondertussen langzaam afneemt. Dan duurt het soms wel een minuut!

Wanneer je als man je ejaculatie, of als vrouw je directe hoogtepunt hebt gehad, ben je wel erg gevoelig geworden. Als je nu net zo hard wrijft, als in het begin, nodig om op peil te komen, dan is het mis. Dat doet nu goed zeer. Het moet heel subtiel gebeuren. Héél zacht wrijven met een (natte) vinger of tong. Of alleen wat variatie in druk aanbrengen op de clitoris, met de grote schaamlippen tussen je vingers. Dit zijn dingen die je zelf uitzoekt. Zo valt er heel wat met en van elkaar te leren. Zelfs als je dit alles hebt gelezen. Het kan best zijn dat het toch weer anders is. In elk geval moet je niet denken, dat een eerste of nieuw contact meteen verloopt zoals je je in je fantasie voorstelt. Het op elkaar instellen, seksueel, kan net als met andere zaken, best jaren duren. En mocht je denken op elkaar te zijn uitgekeken, dan kan je je aardig vergissen. Bepraat dat maar eens met elkaar.

Alles mag, niets moet.

'Nat worden': de vrouw. Volgens Masters & Johnson blijkt uit hun onderzoek, dat het éérste wat bij de vrouw gebeurt wanneer ze opgewonden raakt, is, dat zij van binnen nat wordt. De schede wordt vochtiger, doordat vochtpareltjes uit de wand van de schede gaan druppelen. Zij vergelijken dit met de eerste reactie bij de man: de (beginnende) erectie. Het van binnen nat zijn, kan je met je vinger voelen. Of dit nat worden altijd zo vroeg optreedt, is nog maar de vraag. Ook kan de intensiteit ervan wisselen. Zeker bij een nieuw contact kan je beter het zekere voor het onzekere nemen en kort voor de coïtus je penis (of het condoom over je penis) met speeksel goed nat maken. En ook de ingang bij de vrouw.

Als vrouw wordt je ook nog op een ándere manier nat. Maar dat gebeurt pas later. Twee kleine kliertjes, onder elke kleine schaamlip één, scheiden elk een druppeltje vocht af. Dit is wat je meestal het nat worden noemt. Het gebeurt pas, wanneer je je flink opgewonden voelt, lekker gespannen. Je voelt je dan fijn; prikkeling is erg fijn en hoeft niet meer sterk te zijn. En je kan je daardoor bevredigd voelen. Het kan ook zijn, dat je wilt doorgaan tot een orgasme.

Je partner voelt het heel goed: als je nat bent, is het voor de partner een ander gevoel aan de vingers dan met speeksel. Het is een signaal, dat je lekker gespannen bent. Soms is het nat worden niet voldoende als bevochtiging. Daarvoor kun je dan speeksel gebruiken.

Tegen de tijd dat je nat wordt, is je clitoris vaak wat minder goed te voelen en te zien. Doordat de kleine schaamlippen er-over-heen zijn gezwollen.

Masters en Johnson zeggen, dat de clitoris dan edit kleiner is geworden. Misschien hebben ze gelijk. In elk geval is dat moeilijker-kunnen-zien-en/ofvoelen van haar clitoris óók een signaal. Een signaal van opgewonden zijn. Als man zou je kunnen denken dat ze minder opgewonden is. Want als je penis kleiner wordt, ben je inderdaad minder opgewonden. Voor de vrouw is dat dus heel anders.

'Nat worden': de man.

Ook de man heeft zo'n nat-worden-signaal, wat er op wijst dat hij heel erg opgewonden is. De afscheiding van een kleine druppel helder vocht (het voorvocht of de emissio). Wat ook herhaald kan optreden bij een langer uitgespreide periode van stevige, wisselende opwinding.

Veel mannen weten dit niet. Ze hebben nooit naar zichzelf gekeken. Of ze hebben altijd heel snel naar hun hoogtepunt toe gewerkt. Als je die druppel bij hem ziet, weet je dat hij heel erg opgewonden is. Door dan heel zacht te prikkelen kan je hem lang in deze plezierige fase houden. Dat is een afwisselend prikkelen. Eventjes vlug en stevig, tot hij bijna zover is. Dat kan hij zeggen, of hij kan het met een afgesproken teken laten weten, bijvoorbeeld een sterkere druk met een hand ergens op je lichaam. Dan prikkel je even heel zacht en dan weer sterker. Als je goed kijkt naar iemand die zichzelf stimuleert, kan je dit afwisselen-om-het-komende-hoogtepunt-uit-te-rekken duidelijk zien. Je blijft dan een hele tijd tegen toppunten van het gevoel aanhangen, wat erg plezierig is. Vaak zó plezierig, dat je het eigenlijke hoogtepunt niet meer nodig hebt. Wat bij vrouwen meer voorkomt dan bij mannen (althans in ons huidige cultuurpatroon).

Groter worden.

De geslachtsorganen van de vrouw zijn geweldig rekbaar. Met enige oefening zou je met de volle hand in haar schede kunnen. Niet elke vrouw stelt dit echter op prijs. Het hangt er ook van of hoe opgewonden zij is. Soms is het bijzonder plezierig als je twee of drie vingers inbrengt en met je duim of je tong op de clitoris beweegt. De man vindt het soms fijn zijn penis diep in te brengen, wat voor de vrouw ook lekker kan zijn. En dan kan voor hem de sensatie opeens veel minder zijn. Mogelijk komt dit, doordat het achterste deel van de schede veel breder en wijder wordt. Dit zou dat gevoel van 'verloren raken' kunnen verklaren. Dit is door Masters en Johnson voor het eerst beschreven in 1966.

De functie van deze verwijding is nog niet duidelijk. Mogelijk dient het als ruimte voor zaad, dat anders direct zou teruglopen. Dit verliezen van zaad gebeurt trouwens toch altijd. Na de coitus loopt het uit de schede, wanneer je je beweegt. Mocht je dit vervelend vinden, dan is een handdoek of zo voldoende om het op te vangen. Het droogt in zonder veel geur na te laten en de handdoek kan uiteraard gewoon bij de andere was worden gedaan.

'Nauwer worden'

Als je meer opgewonden bent, zwelt het voorste deel van je schede; daardoor wordt 't nauwer. Dit is het deel, dat samentrekt tijdens je hoogtepunt. Hiervan kan je de man mee laten genieten als een variant op je seks-spel. Het

is heel rekbaar, maar het sluit goed aan rondom de penis. Als hij de penis niet diep induwt, maar zorgt dat zijn fijnste plekje nét in deze ring zit, zijn kleine bewegingen van hem, eventueel met het spannen van de spieren van haar, voldoende om voor hem een heel plezierig hoogtepunt te bereiken. Wanneer zij tegen haar orgasme aanzit, en hij ook, kan hij tot orgasme worden gebracht, door vlak voor dat moment zijn penis dat kleine stukje naar binnen te brengen. Hij komt dan klaar door haar orgasme. Daarbij lig je allebei stil. Deze variant kan voor beiden heel erg fijn zijn. Maar zorg er wel voor dat je dit alléén doet wanneer het zo uitkomt dat je er toevallig allebei gelijk, heel opgewonden, aan toe bent, wat niet vaak gebeurt.

Samen uit ... de roos.

Een avondje of middagje uit met z'n tweeën werkt heel stimulerend. Terwijl de film — wanneer je daar bijvoorbeeld heen gaat — echt geen seksfilm hoeft te zijn. Waardóór het komt dat je dan toch seksueel opgewonden bent is niet duidelijk. Tijd hebben voor elkaar, en belangstelling, plus het ontspannen samenzijn zullen hieraan wel meewerken. Het wérkt in elk geval wel. Je vindt dit terug in de lang gangbare bioscoop-advertentie:



Een roos, in knop. Op het punt open te gaan. Wanneer je als vrouw héél erg opgewonden bent, vlak voor je orgasme, je seksuele hoogtepunt, dan zijn je kleine schaamlippen niet alleen flink gezwollen en geplooid (weer een signaal). Ze zijn ook sterk gekleurd, roze-rood, (wat bij pigmentatie ervan minder goed te zien kan zijn). Als je kinderen hebt gehad zijn ze wat donkerder, zo donker als een glas rode wijn.

Als ik schreien kon zou ik schreien
om mijn warme bloedrode wijn:
hef mij naar je lippen,
ik wil gedronken zijn.
Michel van der Plas

Bij de man is, tegen zijn orgasme, de eikel sterk gezwollen. Met dan een duidelijke zwelling van de rand, die deze bloedrode kleur ook heeft. Als de vrouw haar benen niet sterk heeft gespreid, liggen de geplooid rode lippen ten dele over elkaar. Goed zichtbaar steken zij uit naar buiten. Als de knop van een roos.

‘Zo bloei jij ... voor mij?’

Voor haar partner is een heel opgewonden vrouw erg mooi, lief en opwindend. Haar ogen zijn zwart door haar grote pupillen. Zij heeft een bos op haar borst en haar gezicht. Zij is warm en ruikt lekker. Haar borsten zijn wat gezwollen. De erectie van haar tepels is vaak minder goed te zien, omdat de hof rond haar tepels is gezwollen. Dit is vooral in zittende of staande houding goed te zien. En haar roos bloeit in haar schoot. Ook zelf vind je je dan erg mooi. Beiden ademen snel en alle spieren zijn gespannen. De spieren trekken ook onwillekeurig samen; van de handen, de voeten. Omgekeerd vindt de vrouw de opgewonden man erg mooi en lief. Hij bloost op borst en gezicht en is lekker warm en hij ruikt lekker. Zijn pupillen zijn groot. Zijn penis is in volle erectie. Zijn testikels zitten gespannen tegen de penis. Zij bloeit voor hem en hij voor haar (of hij voor hem en zij voor haar).

Opgewonden zijn.

Waar komt dat woord ‘bloeit’ vandaan? Het heeft te maken met bloem. En een bloem is het geslachtsorgaan van de plant, compleet met alle bijbehorende signalen in kleur en geur.

Het zaad (sperma).

Het zaad heeft een eigen geur en smaak. Die in intensiteit van man tot man wisselt. De waardering van de geur en van de smaak ervan wisselt ook. Sommigen vinden de geur of de smaak niet zo lekker, anderen vinden het erg lekker. De één drinkt het, de ander spuugt het later uit.

Voor hen, die de gedachte zaad in de mond te krijgen niet kunnen verdragen, de volgende tip (en als variant voor anderen). Het fijnste plekje van de man is vaak niet de uitgang van de buis op de top van de penis. Het ligt daaronder. Waar precies heb je al eerder uit kunnen vinden.

Wanneer de man nu erg graag wil dat je hem met je mond of tong tot het hoogtepunt brengt, kun je dat doen zonder zaad in je mond of op je gezicht te krijgen. Wanneer hij tegen zijn hoogtepunt aan is, laat je hem op zijn rug, uitgestrekt, op bed liggen. Ga zelf op je knieën in dwarse richting zitten, op of vóór het bed. Neem dan zijn gevoelige gebied in je mond. Zó dat de uitgang links of rechts buiten je mond zit. Bewerk dan het gevoelige gebied met je mond en je tong. Ook kan je volstaan met je tong alleen. Hij zal dan het zaad op zijn buik spuiten (of op een handdoek op zijn buik), zonder dat er ook maar iets in je mond of op je tong komt. En je kan ook daarna nog lang

Geur.

doorgaan, hem heel zacht met je tong te prikkelen. Omgekeerd kan hij deze zachte prikkeling met zijn tong op jouw clitoris doen. Bijvoorbeeld door voor het bed te knielen met je benen over zijn schouders, of in andere houdingen. In seksuele relaties spelen al onze zintuigen mee. Dit staat in tegenstelling tot het dagelijks contact tussen mensen, waarin zien en horen de belangrijkste rol spelen. Voelen — elkaar aanraken — is verboden, op de geritualiseerde handdruk en wangkus na. Dat je iets van elkaar proeft is helemaal ondenkbaar. Wat ruiken komt wèl voor, maar eigen lichaamslucht is verboden. Daar doet de industrie dankbaar aan mee met de reclames voor deodorant; en zo wordt het verbod weer versterkt.

Ieder mens heeft zijn eigen geurpatroon. De onbehaarde huid ruikt weer anders dan de behaarde, zoals het hoofd. In de oksels en rond de geslachtsorganen hebben wij speciale geurklieren. De reuk ervan kan, als zij sterk is, afstotend werken, omdat wij geléerd hebben dit als afstotend te ervaren. Geuren zijn voor ons erg belangrijk, al zijn we ons dit meestal niet bewust. Iedereen heeft wel ervaren dat een bepaalde geur opeens iets uit vroegere jaren terugroept. Deodorant reclames kunnen daarom best een belangrijk beschadigend effect hebben in onze cultuur; zij belemmeren ons in onze contacten.

In onze cultuur hebben we geleerd, dat sommige geuren afstotend werken als zij sterk zijn, maar in zwakke vorm juist aantrekken. Om dat te bereiken is deodorant niet nodig. De in het begin besproken hygiëne is voldoende. En wanneer je je met reukloze zepen wast, krijgen je eigen lichaamsgeuren de kans hun rol te spelen.

Tijd.

Bemind of ... gehaat, zoals de man uit het verhaal van Anton Coolen die z'n vrouw ging haten omdat ze zo smakte bij het eten.

Wanneer je elkaar lang kent, wordt alles van elkaar vertrouwd, en bemind. Je kent het gevoel van zijn of haar huid, de geuren, de wisselingen in warmte en reuk. Dit alles speelt een belangrijke, moeilijk onder woorden te brengen rol. En het kost tijd, zoals het op elkaar inspelen, seksueel en anderszins, veel tijd kost. Jaren soms.

Kramp.

Soms wil je erg graag je hoogtepunt bereiken, terwijl je geen zin hebt je lichamelijk in te spannen. Of je raakt vermoeid. De plezierige spanning wordt een minder plezierige inspanning. Of je krijgt kramp in je handen en armen, of in je tong. Als de een tevreden is, dan houd je gewoon op. Pas op voor orgasmedwang: je hoeft niet klaar te komen. Als je niet bevredigd bent en je wilt dat wel, kun je natuurlijk wel doorgaan. Omdat je zelf het beste weet welke prikkeling goed werkt, kan je dit zelf doen en je zelf gaan stimuleren. Dit kan erg goed werken als je een keer aan dit idee gewend bent geraakt. Bovendien stimuleert het zien hiervan de ander weer, waarover ik al eerder heb gesproken.

Een andere variant is het gebruik van de vibrator. Ook hier moet je aan het idee wennen. Dit apparaat heeft een ronde kop, die heel snel, heel fijn, trilt. Dat geeft jezelf of je partner vaak een prettig gevoel. Ook bij het begin

Soms lijkt het wel van niet, maar je kunt alles natuurlijk net zo goed lezen voor een vrouw-vrouw relatie, of een man-man relatie, of een man-vrouw relatie. Vandaar dat ik liever *je* gebruik dan *hij* of *zij*.

is dit vaak een plezierig hulpmiddel. Je bent dan snel in de gespannen fase, waarin je verder met elkaar kan spelen; al dan niet met de vibrator erbij. Je kunt zo ook klaarkomen in ontspannen toestand. Wanneer beiden opgewonden zijn en de man dan de penis ondiep inbrengt, is er ruimte voor de vibrator. Deze kan dan met de zijkant van de kop tegen de clitoris en met de kop op de penisschacht worden gehouden, waardoor beiden ontspannen tot orgasme kunnen komen.

Soms is het het fijnst elkaar om de beurt te prikkelen. Wanneer je met de ander bezig bent, kan je er zelf niet zoveel van genieten als de ander dan ook met jou bezig is. Als je zelf erg opgewonden bent, ben je gewoonlijk ook niet meer goed in staat de ander subtiel te liefkozen. Afwisselen verhoogt de beleving vaak flink. Ook voor het orgasme. Bovendien duurt het voor een vrouw vaak langer, voor ze er aan toe is, dan voor een man. Als man heb je meestal een 'korte-duur-bevrediging' aangeleerd. En afgeleerd je passief op te laten vrijen. Je moet wat doen, of wat terug doen. Als vrouw heb je geleerd passief te zijn.

Hopeloos van verlangen
en tot de rand gevuld,
als een glas in je handen wacht ik,
brekend haast van geduld.
Michel van der Plas

Mag wel, hoeft niet.

Alles bij het vrijen zal wel cultureel bepaald zijn, maar niets is regel, niets moet beslist op die en die manier. Wat de een heerlijk vindt, daar vindt de ander niets aan. Maar toch kan vrijwel alles andersom dan je gewoon bent, en dat gebeurt ook. Als je er zó tegen aan kijkt, zijn allerlei variaties mogelijk. Dit hoofdstuk probeert mogelijkheden te noemen. Het probeert niemand iets aan te prijzen of tegen te maken.

Niets hoeft, alles kan.

Maar je moet dan ook niet verlegen zijn erom te vragen.

In woorden en met je handen.

Literatuur

- Gagnon, J.H. en Simon, W.S., *Sexual conduct; the social sources of human sexuality*. Chicago, Aldine, 1973.
Masters, W.H. en Johnson, V.E., *Human sexual response*. Boston, Little, Brown en Co.; London, Churchill, 1966.
Plas, Michel van der, 'De verloofden' in de bundel 'De schelp'. Stols, 's-Gravenhage, 1951.

Op blz. 80 werd naar de door Wibaut weergegeven mening van Sherfey op blz. 210 van het boek verwezen.

Voor de volledigheid wordt deze alinea (op blz. 210 en 211) hier geciteerd uit Frank P. Wibaut., (1977) 1979. De beleving van de seksualiteit. Blz. 170-226 in: J. Moors en M. Moors-Mommers, Red. Helpen bij seksuele moeilijkheden Uitg. Nederlands Huisartsen Genootschap en Van Loghum Slaterus, Deventer.

Hier volgt dit citaat:

Mary Jane Sherfey

stelt dat we bepaald een ontoereikende voorstelling hebben van de anatomie van de klitoris. De klitoris is niet alleen dat kleine, min of meer verscholen aanhangsel tussen de schaamlippen; het maakt deel uit van een veel uitgebreider, dieper gelegen anatomische structuur.

Evenals de penis heeft ook de clitoris een schacht en een eikel. Met twee pootjes (crura) zit ze aan het benig bekken vast. Verder is er verbinding met de voorhofsbulbi die op hun beurt uitmonden in de veneuse plexi rond de vagina.

210

Bij seksuele prikkeling zwellen deze dieper gelegen structuren op en worden 2-3 maal zo groot. Dit is bij veel vrouwen duidelijk te voelen in de plateaufase. Het zichtbare deel van dit systeem maakt in rust qua volume niet meer dan een tiende uit van het onzichtbare deel.

En bij seksuele opwinding verandert deze verhouding nog meer. Verder accentueert Sherfey dat het bij het vrouwelijk orgasme niet om de spiercontracties zelf gaat, maar om de ritmische samenpersing, het kneden van de aderlijke structuren door deze spieren. Sherfey meent dat het clitoraal systeem, de schaamlippen en het onderste deel van de vagina in de adolescentie één functionele structuur gaan vormen. Het onderste deel van de vagina is van deze drie het minst gevoelig voor prikkels.

211