

# Gelijkheid en seksueel plezier: speerpunt voor seksualiteitsonderwijs in het HBO

Prof. dr. Ellen Laan, gz-psycholoog, seksuoloog NVVS

Hoofd Afdeling Seksuologie en Psychosomatische gynaecologie Amsterdam UMC

Voorzitter stichting Seksueel Welzijn Nederland



[e.t.laan@amsterdamumc.nl](mailto:e.t.laan@amsterdamumc.nl)



[www.seksueelwelzijn.nl](http://www.seksueelwelzijn.nl)

# Seksuele vorming: belangrijkste do's en don'ts



1. Seksuele vorming baseren op verschillen tussen meiden en jongens
2. Seksualiteit verwarren met reproductie



1. Uitgaan van overeenkomsten tussen meiden en jongens
2. Seksualiteit loskoppelen van reproductie
3. Aandacht besteden aan seksueel plezier – met name van meiden
4. Correcte informatie geven over genitale anatomie en de relatie met seksueel plezier
5. Een brede definitie van 'seks' hanteren ('seks' is geen handeling, maar een ervaring)
6. Terloops de vele vele mythes ontkrachten (vooral die van genderongelijkheid)

# Waarom seksuele vorming niet baseren op genderverschillen?

1. Omdat er geen wetenschappelijk bewijs is voor ongelijkheid (volhouden dat dat wel zo is is daarmee moreel verwerpelijk)

# Geen verschillen in (biologische) aanleg voor seksueel plezier

- Plezier start in de baarmoeder: observatie van genitale stimulatie door een meisjesfoetus met 'orgasme-achtige reflexen' (Giorgi & Siccardi, 1996); foetale erecties (Haffner, 1999; Martinson, 1994; Parrot, 1994)
- Spontane erecties zijn gezien bij pasgeboren jongetjes tijdens waak en slaap (Money, 1999); vochtige vagina en gezwollen labia bij pasgeboren meisjes (Richardson & Schuster, 2003)
- Alle babies raken graag hun geslachtsdelen aan (Borneman, 1994; Haffner, 1999; Martinson, 1994; Roffman, 2001)
- Observatie van responsen lijkend op orgasme bij babies in het eerste levensjaar (Borneman, 1994; Janssen, 2007; Martinson, 1994; Richardson & Schuster, 2003)



# De seksuele ontwikkeling van meiden en jongens verloopt wel verschillend

- Meiden lopen groter risico op onbekendheid, verwarring en schaamte over genitalia omdat deze verborgen zijn (Yates, 1978)
- Jonge meiden en jongens kennen woorden voor penis, genitalia van meiden blijven vaker onbenoemd (Richardson & Schuster, 2002)
- Dubbele standaard: jongens groeien op in een heteroseksueel permissieve cultuur, voor meiden is seks nog steeds ambivalent (Emmerink, 2017)
- Consistente gender verschillen in masturbatie: 12-14 yr jongens 57%, meiden 18%; mediane lft masturbatie jongens 13,8 jr, meiden 17,3 jaar (Rutgers, 2017)
- Tegen de tijd dat adolescenten klaar zijn voor seks met een ander weten jongens waarschijnlijk veel beter dan meiden wat lekker is
- Belangrijke voorspeller voor seksueel plezier is seksuele autonomie en bij meiden is dat niet vanzelfsprekend (e.g. Koepsel, 2016; Verbeek et al., 2020)

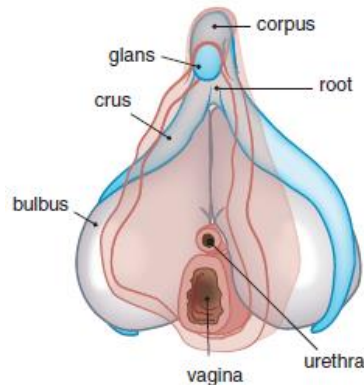
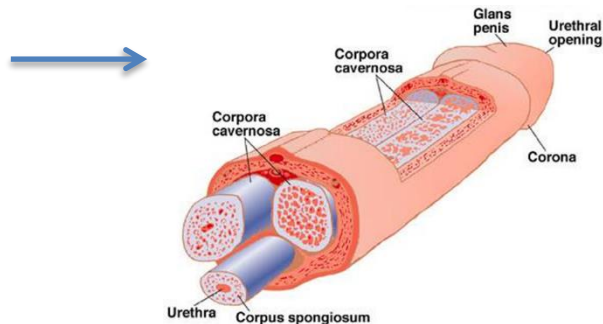
# Het mechanisme van opwinding is hetzelfde bij vrouwen en mannen



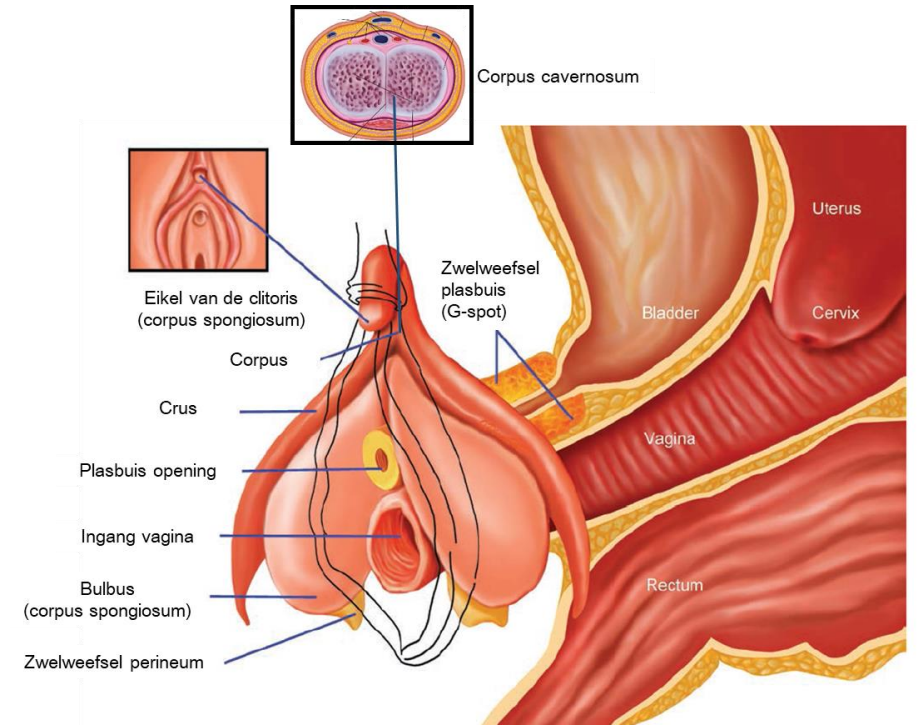
Seksuele prikkel



Vasocongestie penis en clitoraal complex/vaginawand/lubricatie



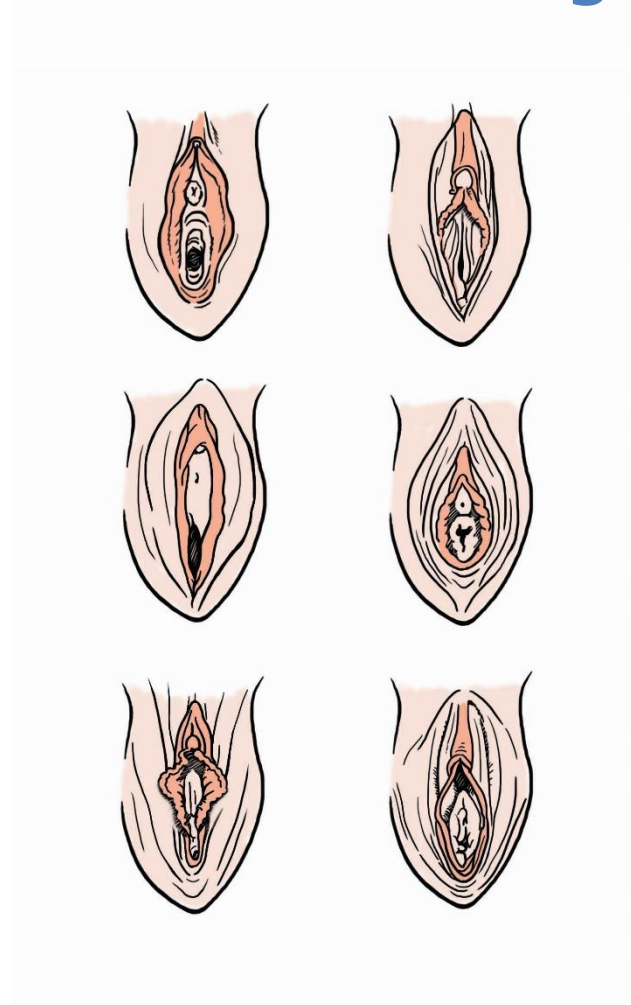
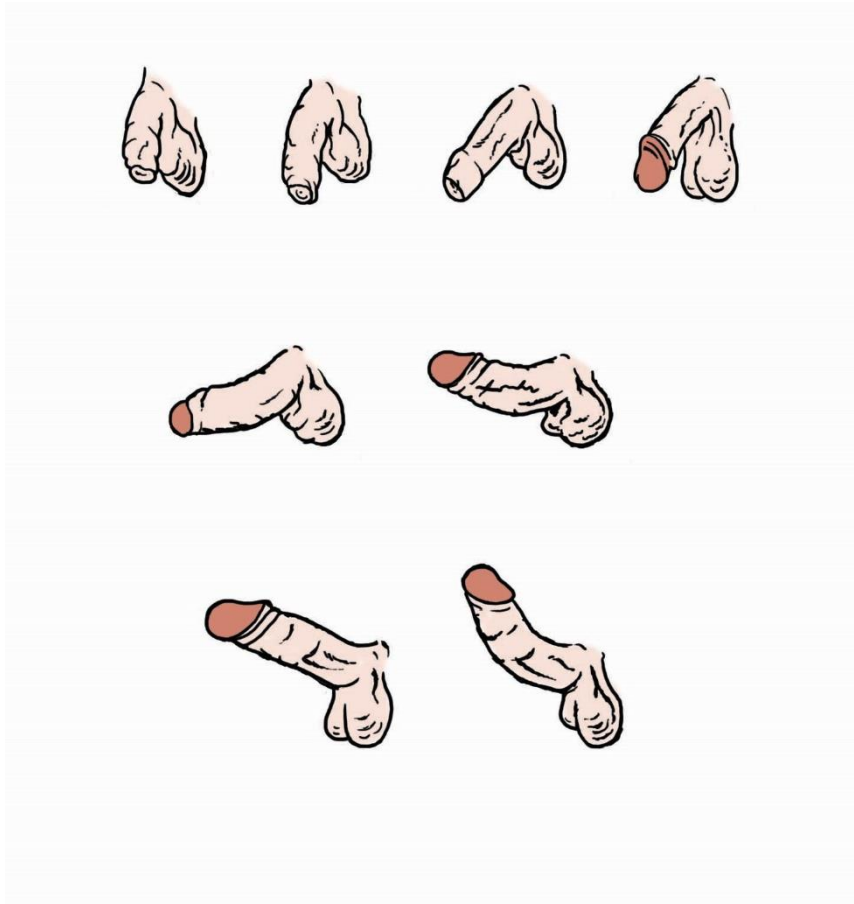
## Het 'clitorale complex'





# Het mechanisme van opwinding is hetzelfde bij vrouwen en mannen

Het enige verschil is in het genitale 'eind-orgaan'



# Hebben mannen een biologische seksdrift?

- Volgens het driftmodel is (zin in) seks vergelijkbaar met honger of dorst. Heb je lang geen seks, eten of drinken, dan krijg je vanzelf 'zin', honger, of dorst (deprivatie-hypothese). Deze 'zin in seks' wordt 'gedreven' door testosteron. Testosteron is een mannenhormoon.
- Fout 1: De vergelijking gaat mank: niet eten en drinken leidt tot de dood, geen seks niet
- Fout 2: Ook vrouwen hebben testosteron, en voor beide genders is testosteron essentieel voor seksuele respons
- Seks is niet belangrijk voor de overleving van het individu, hoogstens voor de overleving van de soort (maar we doen het echt véééél vaker dan nodig is voor overleving van de soort!)





# Use it or lose it

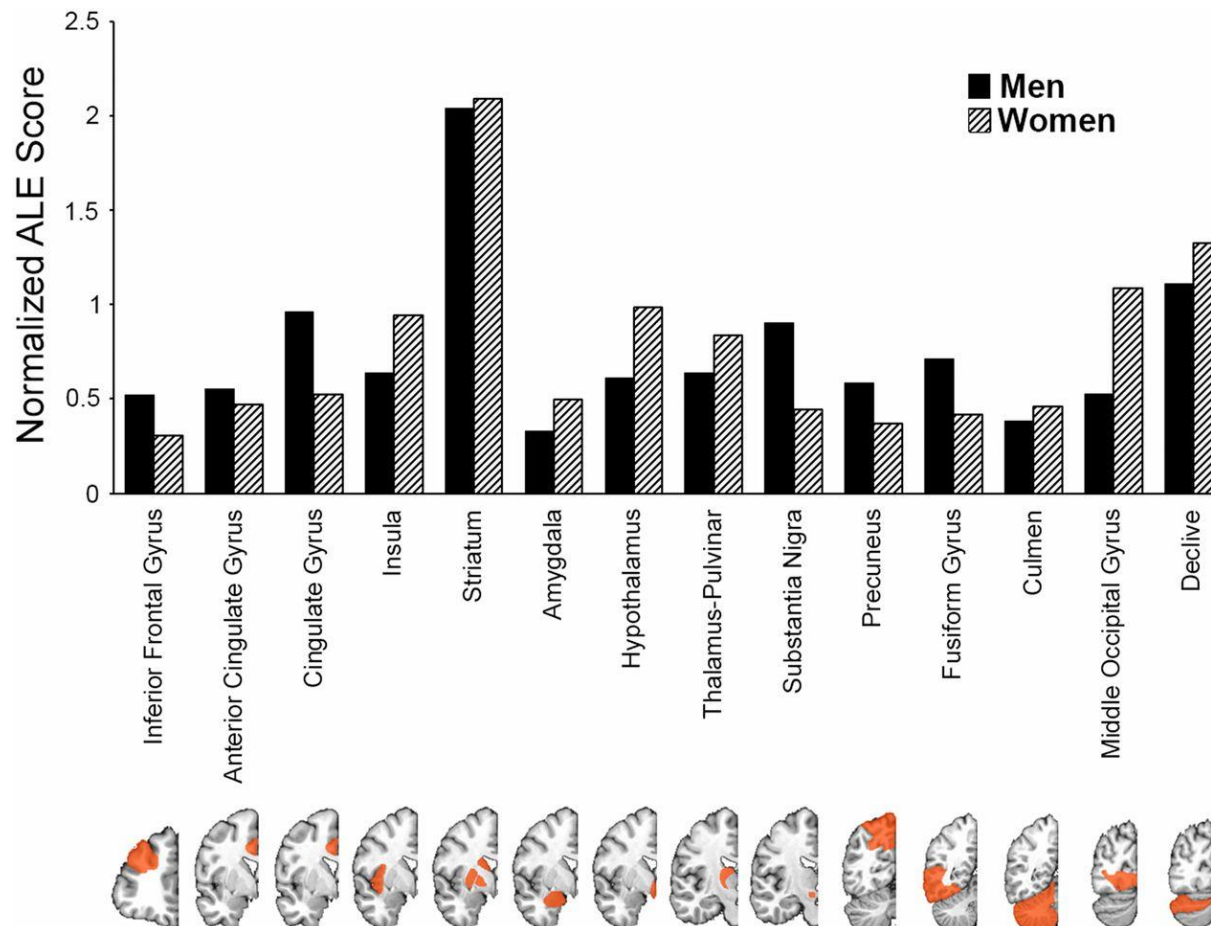
- Er is geen enkel bewijs voor de deprivatie-hypothese (dat geen seks leidt tot toename van 'zin')
- Er is overweldigend bewijs voor het omgekeerde: niet-belonende seksuele activiteit leidt tot afname van zin
- Minder belonende activiteit leidt zelfs tot een daling in testosteron (Leiblum et al., 1983; Hsu et al., 2015)
- Dit gaat op voor mannen én vrouwen!



# Mannen- en vrouwenbreinen reageren even sterk op visuele seksuele prikkels

Meta-analyse 61 fMRI studies (N=1850)

Geen verschil tussen mannen en vrouwen

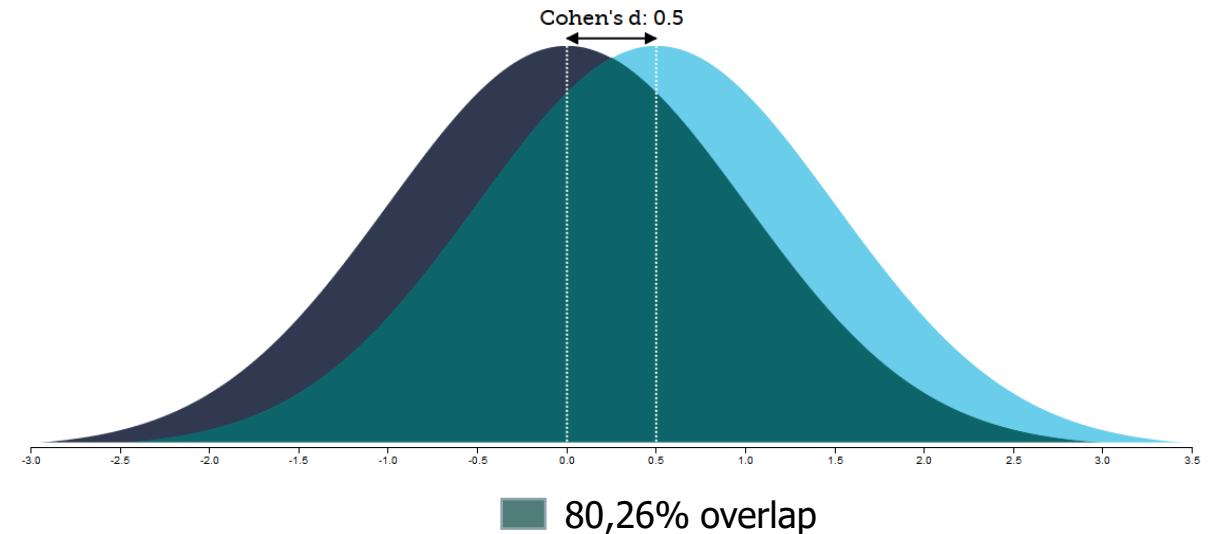


# Meta-analyse: maar 4 'matige' verschillen

Van 30 seksuele gedragingen en attitudes slechts 4 'matige' genderverschillen ( $d \cong 0.50$ ):

1. mannen kijken meer porno
2. mannen masturberen vaker
3. mannen hebben meer sekspartners
4. mannen zijn meer geïnteresseerd in 'casual sex'

Verschillen worden elk decennium kleiner..



# Geen bewijs voor ongelijkheid, overweldigend bewijs voor gelijkheid

- Meiden en jongens verschillen niet in hun (biologische) aanleg voor seks, alleen in hun kansen om seksueel plezier te ervaren
- De ongelijkheid op volwassen leeftijd is dus het gevolg van (geleerde) verschillen in seksuele ontwikkeling (en hierin spelen mythes en attitudes over wat voor welke gender 'hoort' een allesbepalende rol)

Dat is goed nieuws!

# Waarom seksuele vorming niet baseren op genderverschillen?

1. Omdat er geen wetenschappelijk bewijs is voor ongelijkheid (volhouden dat dat wel zo is is daarmee moreel verwerpelijk)
2. Omdat de ongelijkheidsboodschap schadelijk is (vooral voor meiden en vrouwen maar ook wel voor jongens en mannen..)

# Waarom is de ongelijkheidsboodschap schadelijk?

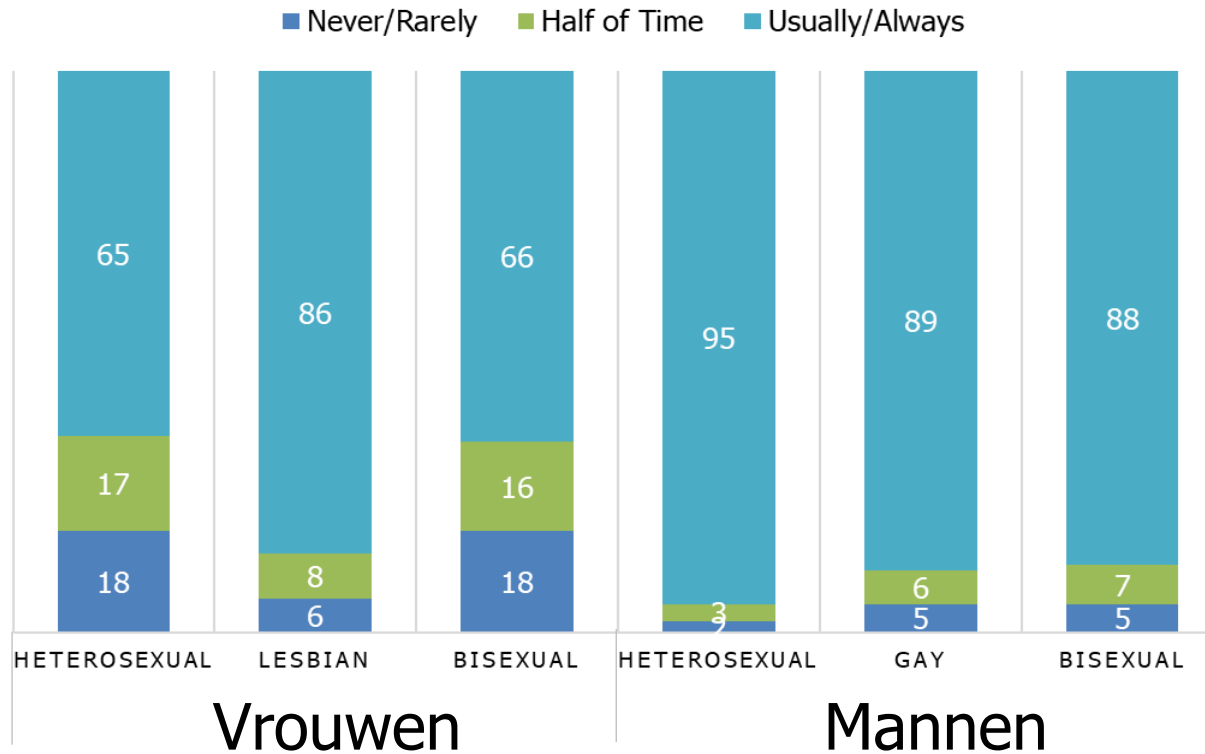
(vooral voor meiden, maar eigenlijk ook voor jongens)

1. Minder genot
2. Pijn
3. Meer seksuele grensoverschrijding en seksueel geweld



# De orgasmekloof

Orgasm frequency (N=52,558)



Penis-in-vagina  
orgasmekloof is 60%!

# Pijn hoort er bij?

Zo'n 10% van de vrouwen heeft altijd pijn bij penetratie, bij mannen is pijn bij seks uiterst zeldzaam



- Pijn is geen reden voor vrouwen om met penetratie te stoppen



- Voor mannen trouwens ook niet..
- Versterkende mythes:
  - 'seks is penetratie'
  - 'seks is een biologische noodzaak'
  - 'seks hoort nu eenmaal in relaties'

# Ongelijkheid leidt tot grensoverschrijding

Online College Social Life Survey 2005-2011, 22 US colleges, N = 7.255;  
meest recente heteroseksuele 'hookup'

Voorspellers:

Prioriteit plezier? (%)	
Partner	32
Gelijk	59
Zelf	9

Initiatief tot seks? (%)	
Partner	62
Weet niet	27
Zelf	11

Uitkomsten:

Ongewenste seks (%)	
Ongewenste handelingen	7
Toegeven aan verbale druk coitus te hebben	2

# Ongelijkheid leidt tot grensoverschrijding

Online College Social Life Survey 2005-2011, 22 US colleges, N = 7.255;  
meest recente heteroseksuele 'hookup'

Voorspellers:

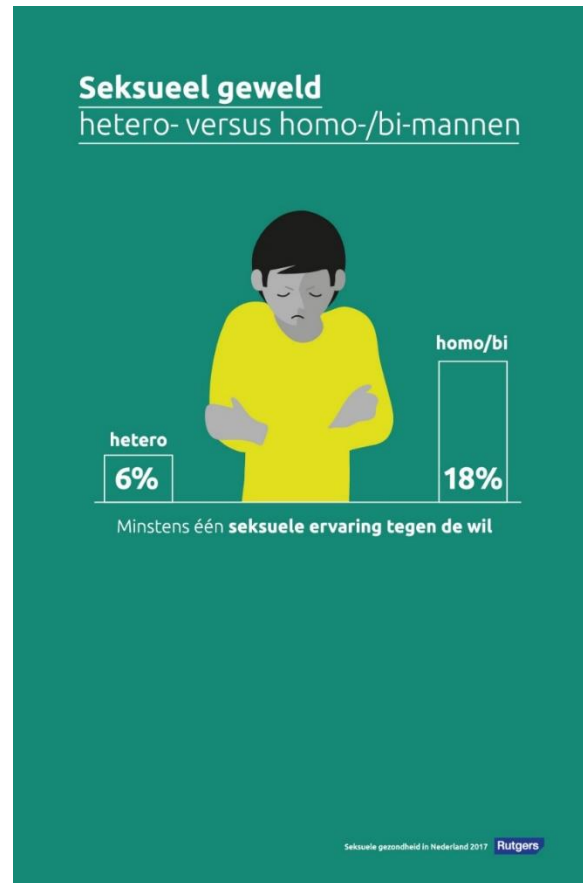
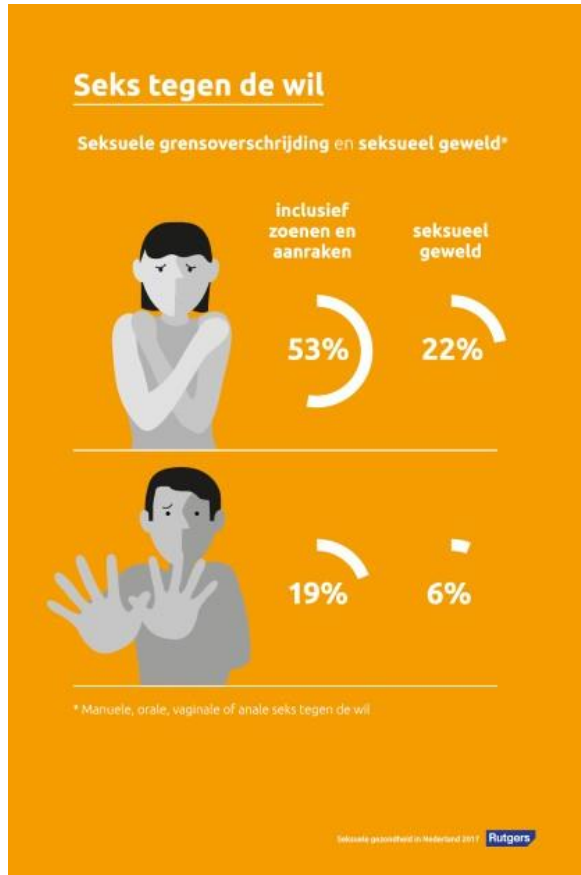
Prioriteit plezier? (%)	
Partner	32
Gelijk	59
Zelf	9

Initiatief tot seks? (%)	
Partner	62
Weet niet	27
Zelf	11

Uitkomsten:

Ongewenste seks (%)	
Ongewenste handelingen	7
Toegeven aan verbale druk coitus te hebben	2

# Slachtoffers zijn meestal vrouw, of een niet-hetero man of andere minderheid



JAMA Internal Medicine | [Original Investigation](#)

## Association Between Forced Sexual Initiation and Health Outcomes Among US Women

Laura Hawks, MD; Steffie Woolhandler, MD, MPH; David U. Himmelstein, MD; David H. Bor, MD; Adam Gaffney, MD, MPH; Danny McCormick, MD, MPH

*JAMA Intern Med.* doi:10.1001/jamainternmed.2019.3500

Published online September 16, 2019.

Voor 6,5 % van vrouwen in de VS is 'de eerste keer' een verkrachting

## DUBBEL KWETSBAAR

Transgenders en seksueel grensoverschrijdend gedrag

RutgersWPF

#TheyToo: 61 procent verstandelijk beperkte vrouwen wordt seksueel misbruikt



Binnenland

# Waarom seksuele vorming niet baseren op genderverschillen?

1. Omdat er geen wetenschappelijk bewijs is voor ongelijkheid (volhouden dat dat wel zo is is daarmee moreel verwerpelijk)
2. Omdat de ongelijkheidsboodschap schadelijk is (vooral voor meiden en vrouwen maar ook wel voor jongens en mannen..)



# Belangrijkste do's en don'ts



1. Seksuele vorming baseren op verschillen tussen meiden en jongens
2. Seksualiteit verwarren met reproductie



1. Uitgaan van overeenkomsten tussen meiden en jongens
2. Seksualiteit loskoppelen van reproductie
3. Aandacht besteden aan seksueel plezier – met name van meiden
4. Correcte informatie geven over genitale anatomie en de relatie met seksueel plezier
5. Een brede definitie van 'seks' hanteren ('seks' is geen handeling, maar een ervaring)
6. Terloops de vele vele mythes ontkrachten (vooral die van genderongelijkheid)

# Waarom seksuele vorming niet verwarren met reproductie?

## Reproductie $\neq$ seks

	#coitus
<ul style="list-style-type: none"><li>• Stel: seksueel actief tussen 20 en 80 = 60 jaar</li><li>• Stel: 100x coitus/jaar</li><li>• Per kind <math>\pm</math> 30 x coitus</li><li>• Gemiddeld 2 kinderen</li></ul>	6000
	60

60:6000 = seks voor reproductie (1%)

5940:6000 = seks voor .....? (99%)



Anders Ågmo: "reproductie is een bij-effect van seks"

# Waarom seksuele vorming niet verwarren met reproductie?

## Mythe van de Ouderschapsinvestering (Trivers, 1972)

Ongelijke investering in reproductief succes:

- Mannen doen een 5 minuten zaad-donatie
- Vrouwen zijn 9 mnd zwanger (en lactatie)

DUS.....: mannen zijn polygaam, vrouwen kieskeurig

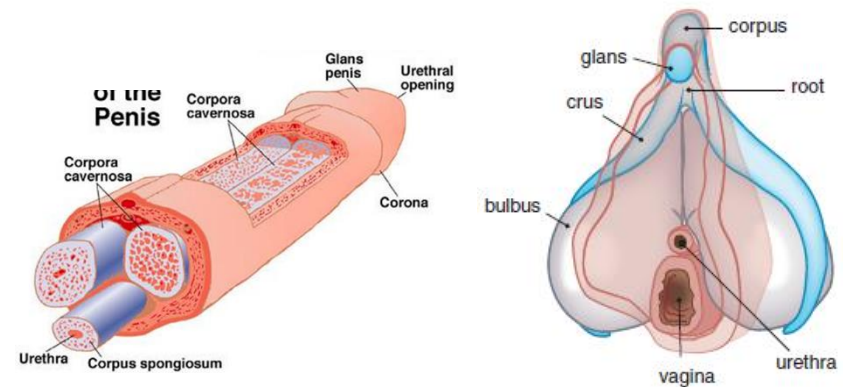
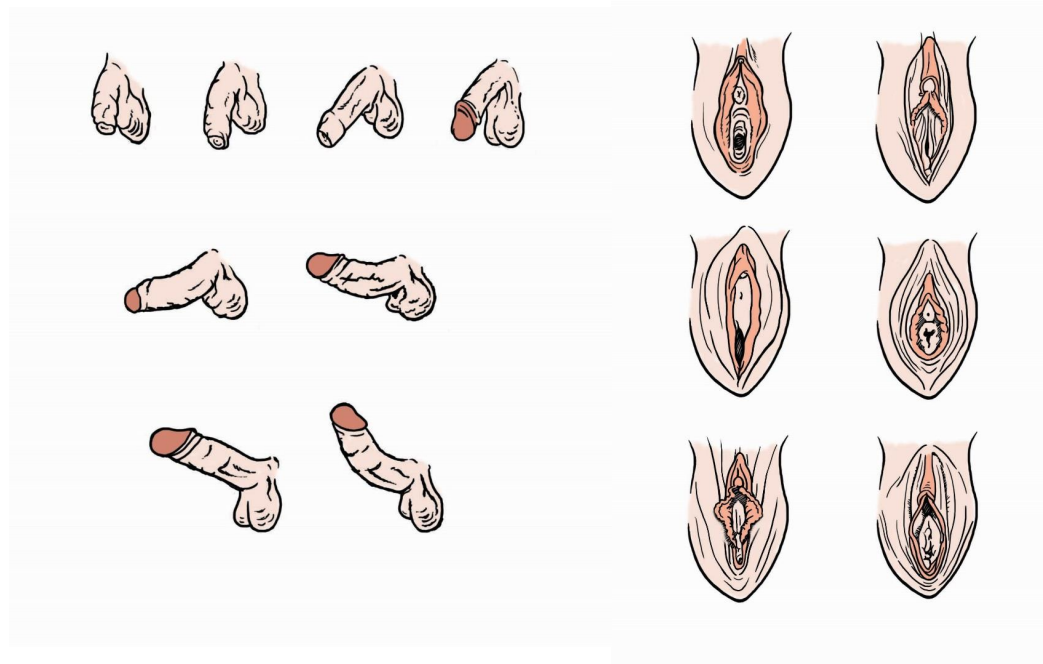
Maar:

- Mensen leefden in kleine gemeenschappen
- Zwangere vrouwen kunnen geen 2x worden bevrucht, dus reproductief succes van mannen wordt bepaald door reproductief succes van vrouwen
- Mannen zijn nodig voor zorg voor nakomelingen
- DUS OOK MANNEN ZIJN KIESKEURIG



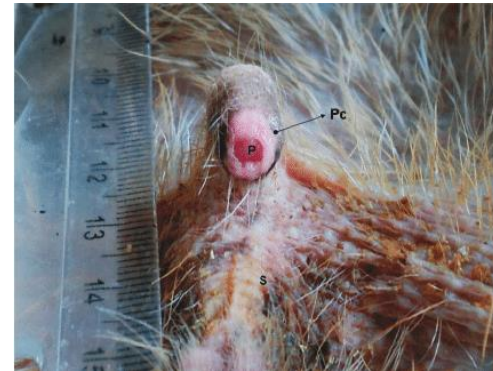
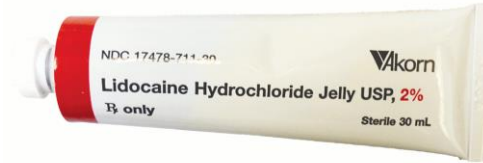
# Waarom seksuele vorming niet verwarren met reproductie?

- Onze seksuele voorkeuren worden dus niet gedreven door reproductief succes...
- .. maar door wat lekker/fijn/opwindend voelt



# Zelfs voor ratjes is genot belangrijker dan voortplanting!

- Ratjes bij wie de penis bij eerste seksuele ervaring is verdoofd met lidocaïne willen daarna geen seks meer.. (Pfaus et al., 2012)



# Belangrijkste do's en don'ts



1. Seksuele vorming baseren op verschillen tussen meiden en jongens
2. Seksualiteit verwarren met reproductie



1. Uitgaan van overeenkomsten tussen meiden en jongens
2. Seksualiteit loskoppelen van reproductie
3. Aandacht besteden aan seksueel plezier – met name van meiden
4. Correcte informatie geven over genitale anatomie en de relatie met seksueel plezier
5. Een brede definitie van 'seks' hanteren ('seks' is geen handeling, maar een ervaring)
6. Terloops de vele vele mythes ontkrachten (vooral die van genderongelijkheid)



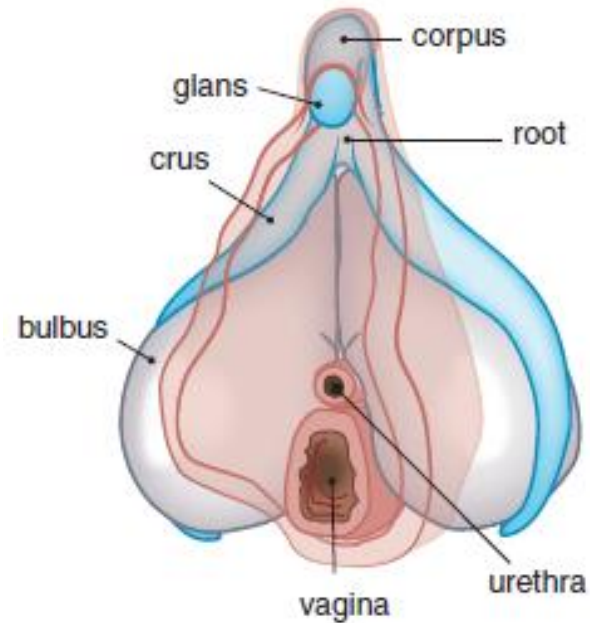
# Mythes houden seksuele ongelijkheid in stand

1. Mannen hebben een biologische behoefte aan seks (gedreven door testosteron)
2. Mannen willen meer seks want zo zijn ze nou eenmaal geëvolueerd (ouderschapsinvesteringstheorie)
3. Penis en vagina zijn nodig voor voortplanting dus die zijn het belangrijkste voor seks (seks is penis ín vagina)



# Voor biologen is seks reproductie

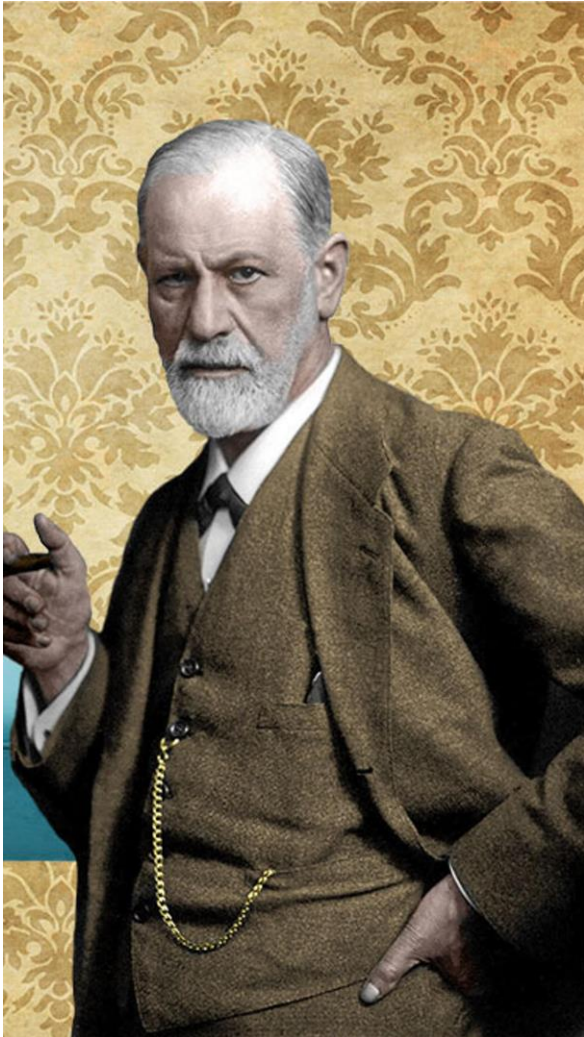
- Wat ons het meest reproductief succesvol maakt (penis-in-vagina) zou het lekkerst moeten zijn
- Dat klopt voor helemaal voor heteromannen
- Het klopt alleen voor heterovrouwen als de clitoris niet wordt genegeerd
- Maar dat is precies wat biologen doen



Seks is meer dan voortplanting - reactie op een biologieleraar, 3 juni 2021  
<https://www.youtube.com/watch?v=ns8fjOtlbbU>

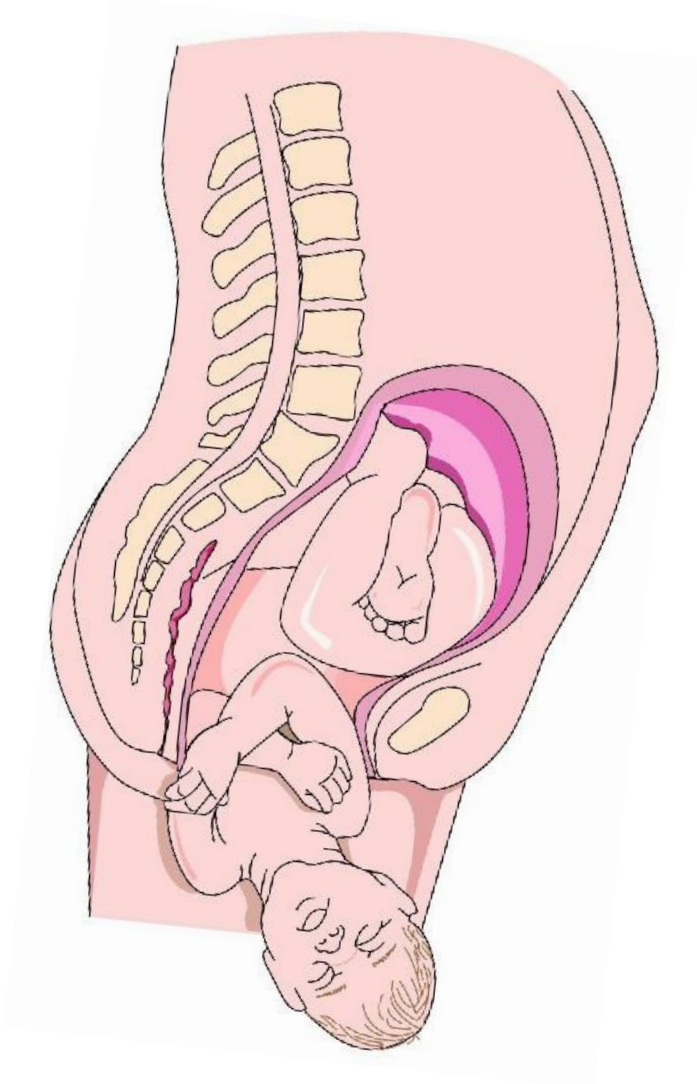


# De ideologie van het vaginale orgasme



“Een clitoraal orgasme is puur voor adolescenten. Seksuele gevoelens van rijpe vrouwen gaan vanaf de adolescentie natuurlijk over van de clitoris naar de vagina. Niet klaar kunnen komen tijdens gemeenschap duidt op een gestagneerde ontwikkeling in de vrouw, wiens seksuele frigiditeit psychiatrische hulp vereist.”

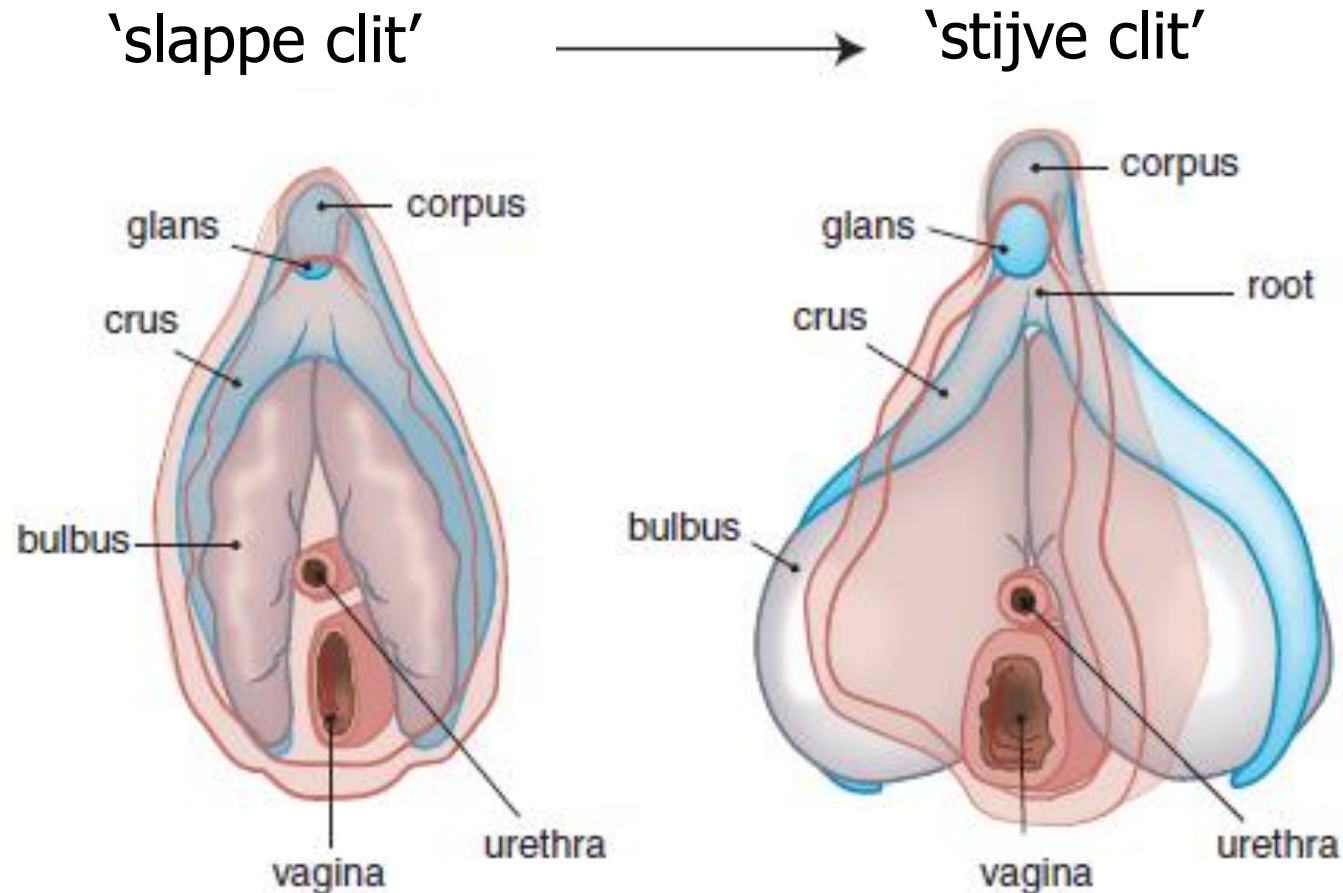
# Vaginale orgasmes bestaan niet



De vagina is een baringskanaal

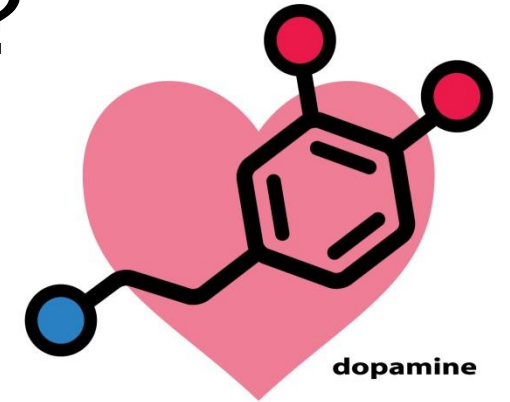
# Alle orgasmes zijn clitorale orgasmes

ook orgasmes door penis-in-vaginaseks (mits je clitoris gezwollen is)





# Waarom zijn orgasmes belangrijk?

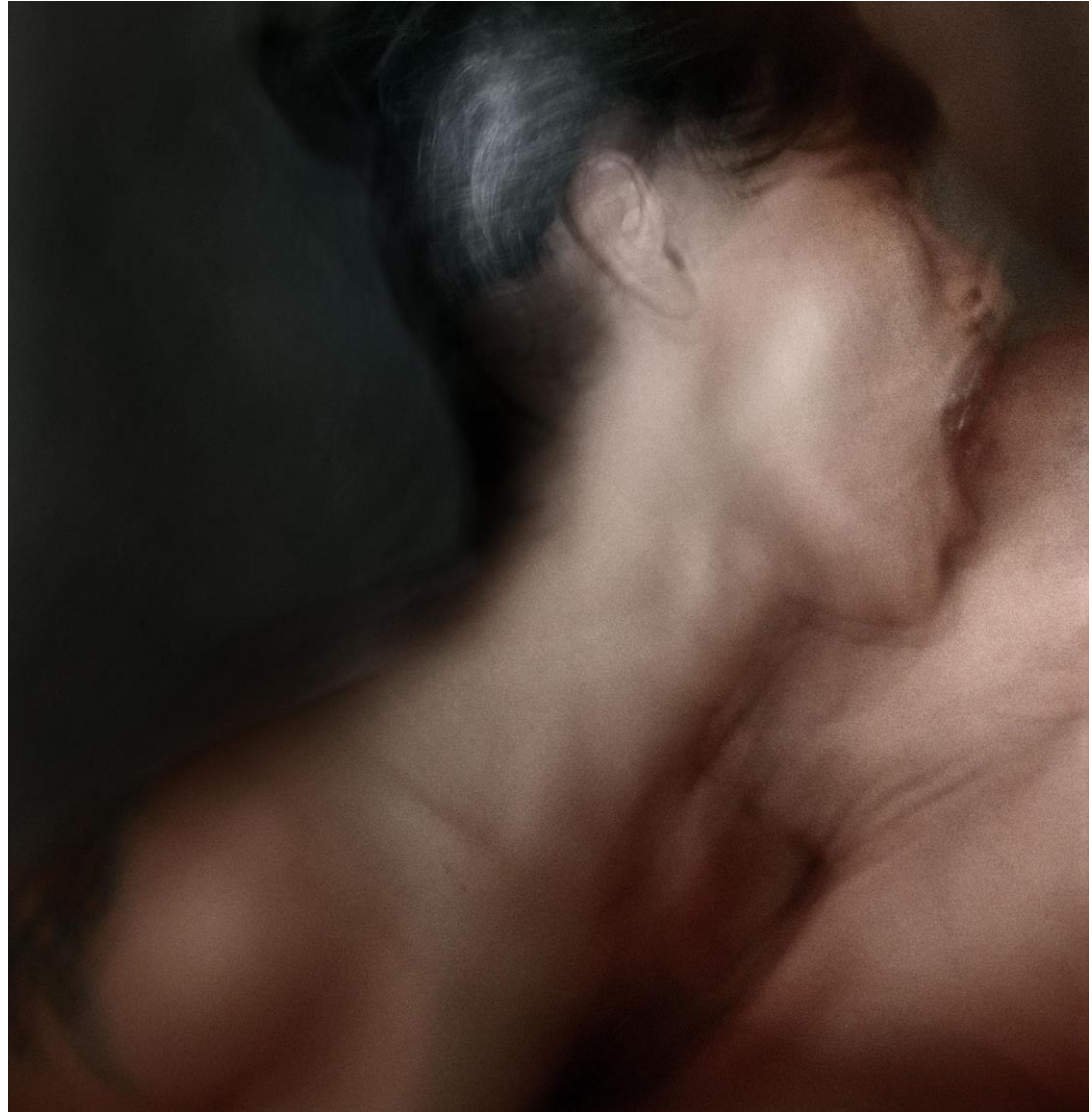


- Door beloningen (eten, orgasme) komt dopamine (en endorfinen) vrij in de nucleus accumbens (Kringelbach & Berridge, 2009; Oei et al., 2012)
- Stimuli die een beloning opleveren worden gewilde stimuli (=leiden tot toenaderingsgedrag) (Berridge & Robinson, 1998, Smith & Berridge, 2007)
- Door orgasmes leren we seks te willen (of: zonder orgasmes verliezen we onze zin in seks)

# We komen allemaal van Mars



Seksuele vorming  
moet gericht zijn op  
gendergelijkheid en  
seksueel plezier





# Risico's van seksuele vorming dat plezier negeert



## 1. Houdt genderongelijkheid in stand

- Voorlichting gericht op SOA preventie en zwangerschap zendt de (onuitgesproken) boodschap dat seks penetratie is en dat mannen klaarkomen in een vagina/anus
- Onuitgesproken boodschappen kunnen niet worden uitgedaagd
- Maar voor meiden is de boodschap luid en duidelijk: hun plezier doet er niet zo toe

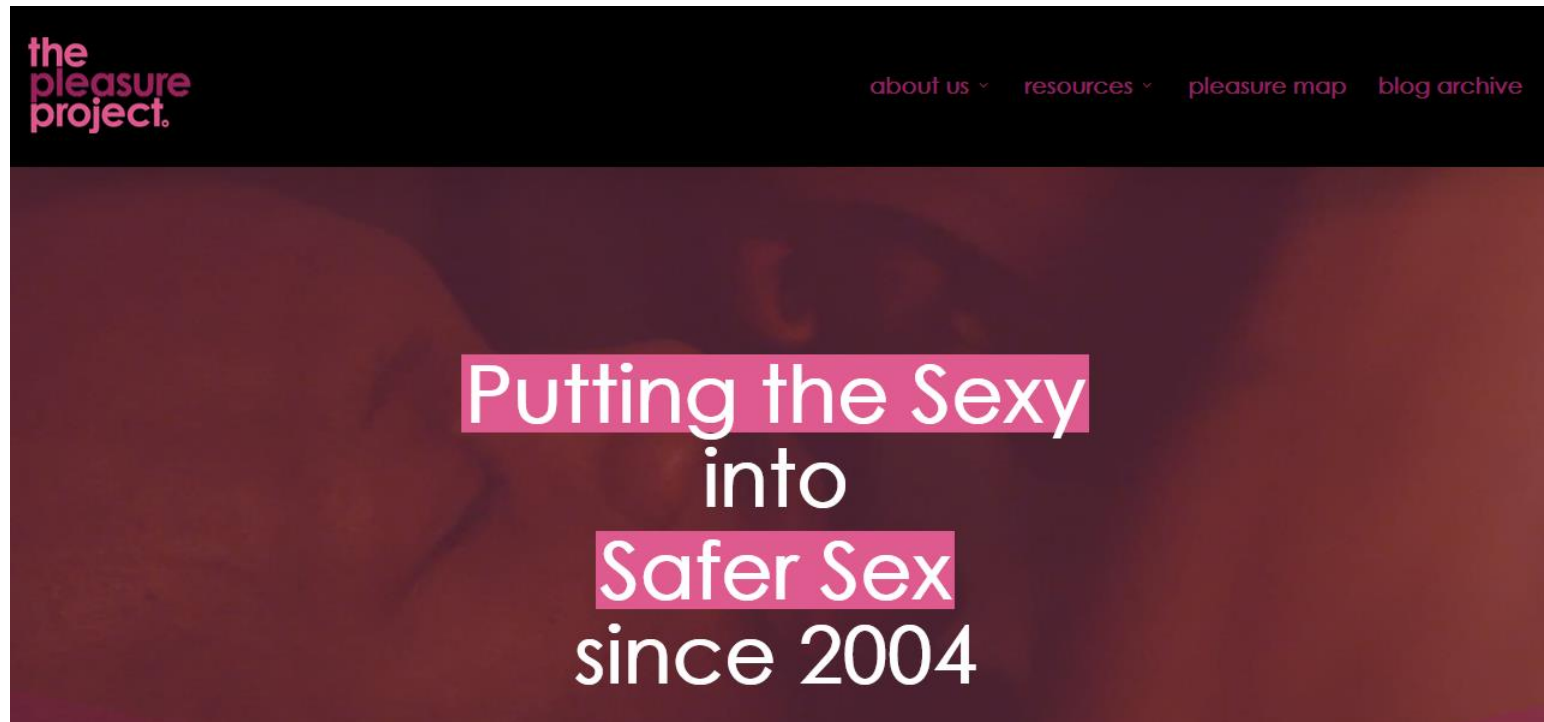
# Risico's van seksuele vorming dat plezier negeert



2. Helpt niet om seksueel geweld te voorkomen
  - 'Nee' leren zeggen maakt slachtoffers verantwoordelijk
  - 'Nee' zeggen is vaak niet mogelijk (tonische immobiliteit) en wordt bovendien vaak genegeerd!
  - Het is makkelijker 'nee' te zeggen als je weet hoe 'ja' voelt
  - Meiden leren dat hun plezier minstens zo belangrijk is als dat van jongens leidt tot minder grensoverschrijding (Kettrey, 2018)

# Nog meer preventie door plezier

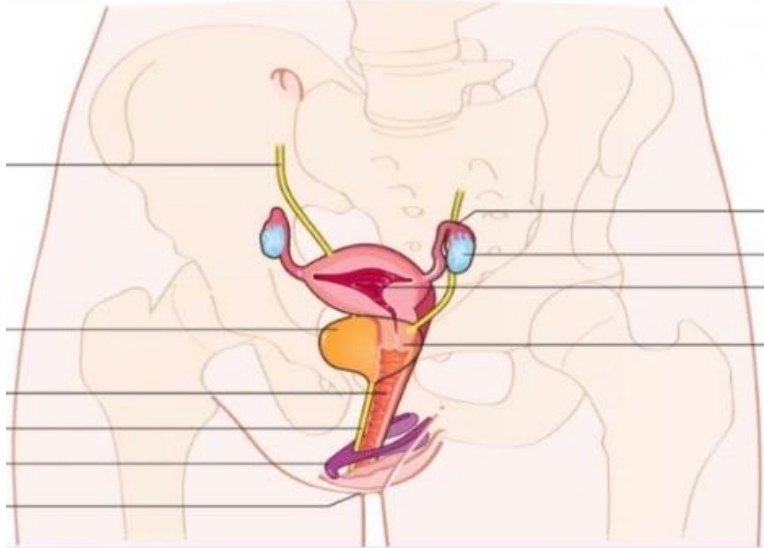
- Keuze voor veilige anticonceptiemethode is afhankelijk van pleasure goals (Higgins et al., 2008)
- The Pleasure Project maakt safe sex sexy (<https://thepleasureproject.org/>)



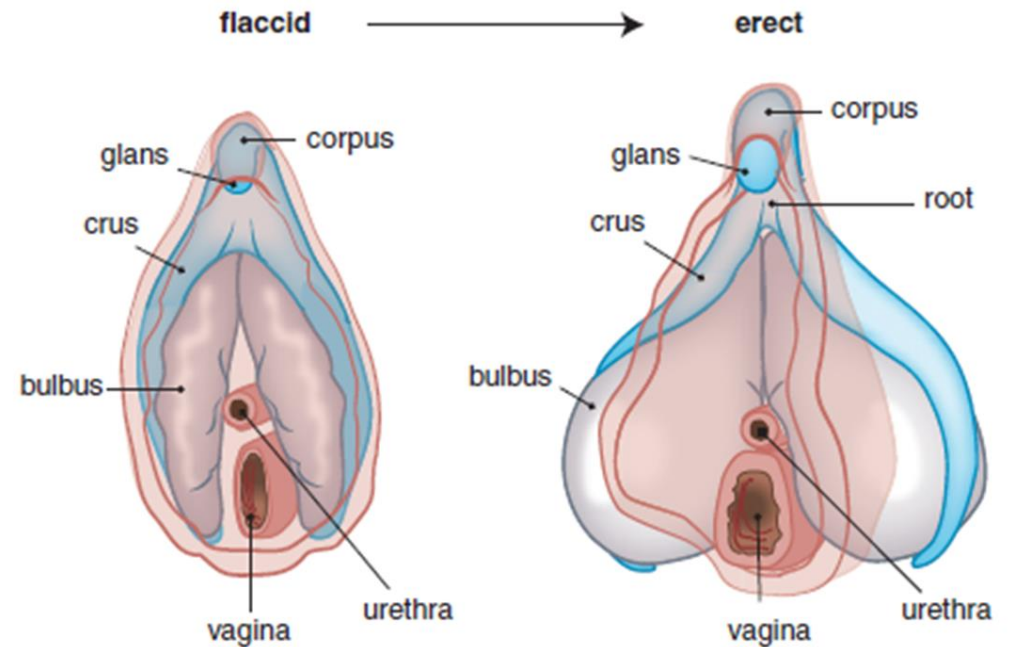
<https://www.youtube.com/watch?v=FvnqvPA6fyU>

# 'Grassroot activisme': een clitoris in elk biologieboek

2B HV thema 4 Voortplanting en seksualiteit



Uitgever: **MALMBERG**  
Publicatie: 2020

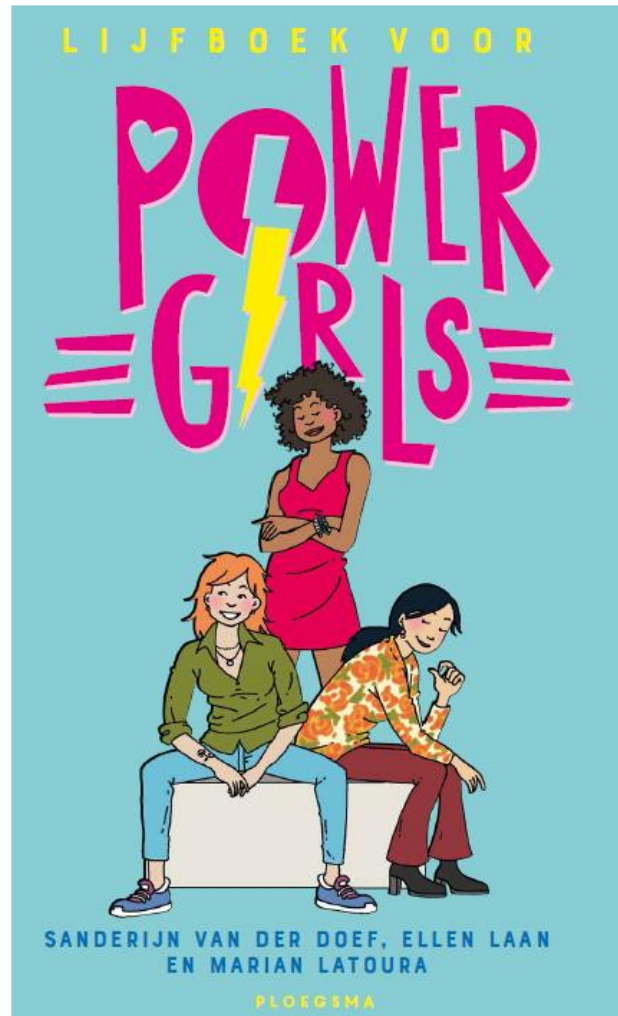


#kenjeclit  
#elkeklasclitkundig

Seksueel Welzijn Nederland



# Lijfboek voor Powergirls (meiden vanaf 12)



## INHOUD

Waarom dit boek voor jou? \*\*

Hoofdstuk 1: **JIJ EN JE LIJF**

Hoofdstuk 2: **JIJ EN WAT JE VOELT**

Hoofdstuk 3: **JE VULVA**

Hoofdstuk 4: **JE CLITORIS**

Hoofdstuk 5: **JE VAGINA**

Hoofdstuk 6: **JE VAGINA EN SEKS**

Hoofdstuk 7: **JIJ EN JOUW GRENZEN BIJ SEKS**

Hoofdstuk 8: **EN DIT MOET JE OOK NOG WETEN**

### Hoofdstuk 4: **JE CLITORIS**

Geen deurbel \*\*

Klein aan de buitenkant... \*\*

...maar groot vanbinnen! \*\*

Waar dient ie voor? \*\*

Klop, klop, klop doet je hart en je vulva \*\*

Ook als je geen seks wilt \*\*

Wat kun je ermee doen? \*\*

The Big-O \*\*

Nog andere Ooohhh's \*\*

Soloseks \*\*

Klaarkomen kun je leren \*\*

Soloseks kan je helpen \*\*

## KRIEBELS IN JE LIJF



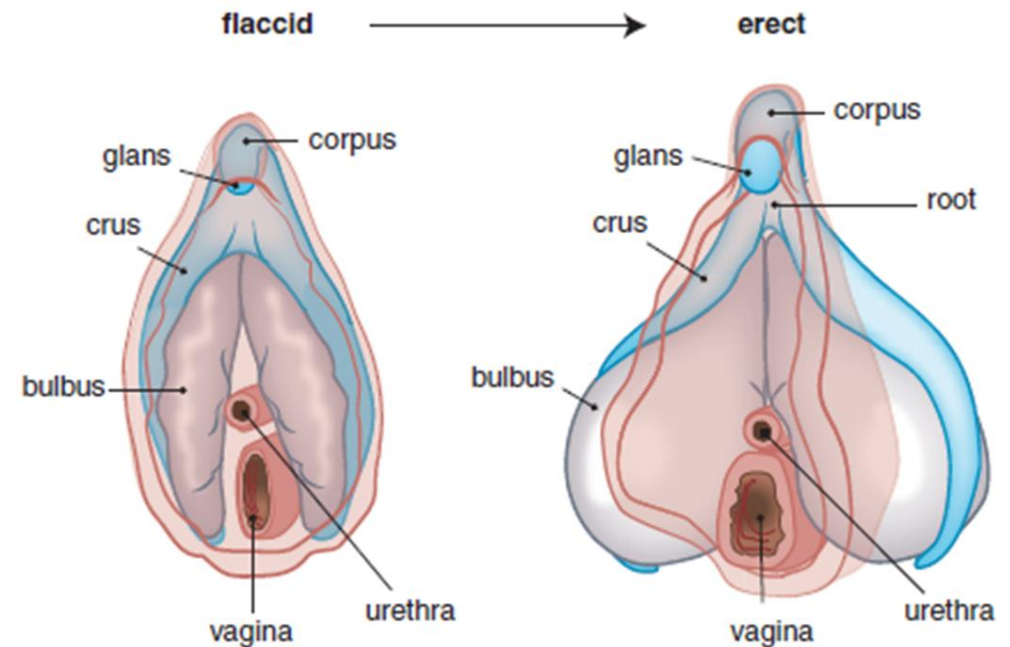
Als mensen verliefd zijn, zeggen ze vaak dat ze kriebels in hun buik voelen. Dat spannende gevoel dat je kunt hebben als je iemand ziet op wie je gek bent. Als die persoon jou ook leuk vindt en je komt dicht bij elkaar staan of zitten, merk je soms dat je die

kriebels ineens lager voelt. Dat 'kloppende' gevoel is een seksueel gevoel.

# Geef jongeren tools voor plezier (nee, ze gaan het er niet eerder van doen!)

## Tips voor álle genders:

- Ontspan je lijf
- Durf te voelen – plezier is vanzelfsprekend, geen 'bonus'
- Laat je aanraken op een manier die past bij je genitale anatomie
- Word clitkundig! (iedereen)
- Zeg wat je lekker vindt, fake niet!
- Draai geen (porno)script af
- Stop met doen wat je denkt dat er van je wordt verwacht maar niet lekker is
- Onvoldoende opwinding? Geen penetratie



#Kenjeclit

#Elkeklascclitkundig

# Seksuele gelijkheid is geen vrouwenzaak

<https://www.emancipator.nl>





# verandert je kijk op seks om genot en gelijkheid de norm te maken

- HOE?
- Voorlichting over seksueel plezier (#Elkeklascitkundig #Kenjeclit) en ándere kijk op seks: gelijkheid ipv verschil
- (Meer) maatschappelijke verontwaardiging organiseren over seksueel misbruik, orgasmekloof, pijn bij seks
- Aandacht voor seksuele gendergelijkheid
- 'Vrouwelijkheid' niet devalueren
- Slutshamen stoppen
- Meiden seksuele autonomie leren (en boosheid niet afnemen!)
- Jongens toestaan alle emoties te voelen en te tonen
- Idealiter trekken vrouwen en mannen gelijk op - #egalitarisme

IVAN JABLONKA



**MANNEN**  
PROVERBES  
**DIE DEUGEN**

OP ZOEK NAAR EEN NIEUWE  
VORM VAN MANNELIJKHEID



# Laten we seksuele gelijkheid de norm maken



[www.seksueelwelzijn.nl](http://www.seksueelwelzijn.nl)

**Genot hunkert  
naar gelijkheid**

 seksueel welzijn nederland



[e.t.laan@amsterdamumc.nl](mailto:e.t.laan@amsterdamumc.nl)