

Seks is voor veel vrouwen niet louter een kwestie van fysiek genot, maar een ingenieus geheel van emoties, psychologische drijfveren én erotische prikkeling. Elf opwindende feiten op een rij.

**Tekst: Maartje de Gruyter | Fotografie: Michael Thompson**

## 1 WAAROM VROUWEN SEKS HEBBEN

Vraag duizend vrouwen waarom ze seks hebben en je krijgt bijna duizend verschillende antwoorden. Alleen al dat gegeven vonden Cindy Meston en David Buss een boeiende uitkomst van hun onderzoek. De psychologen aan de Universiteit van Texas (USA) toonden aan dat de seksdrive van vrouwen niet alleen maar voortkomt uit liefde en verbondenheid of de behoefte daaraan, zoals lang werd verondersteld. Een verhoogd libido kan uit verrassende hoeken komen. Zo waren er vrouwen die zeiden altruïstische seks te hebben, bijvoorbeeld uit medelijden voor een man. Of wraakseks, om een overspelige partner terug te pakken. Of seks om zich wat beter te voelen tijdens een aanval van migraine. Zelfvertrouwen kweken of vergroten

**SOMMIGE VROUWEN HEBBEN WRAAKSEKS, OM EEN OVERSPELIGE PARTNER TERUG TE PAKKEN**

is een veelgehoorde reden - zelfs een afstotelijke partner is daarvoor heel geschikt. Ook economische seks, naar gunsten dingen met een vrijpartij, wordt behoorlijk legitiem gevonden. Maar liefst 84 procent van de vrouwen heeft wel eens seks om de vrede in huis te bewaren en jaloezie (opwekken of bestrijden) is voor 31 procent reden geweest om over te gaan tot de daad. David Buss en Cindy Meston schreven een boek dat is gebaseerd op hun onderzoek waarover ze vijf jaar

deden. In de Nederlandse vertaling 'Waarom vrouwen seks hebben' valt te lezen dat seksuele opwinding bij vrouwen ook door het brein wordt aangestuurd, veel meer dan bij mannen. "De vrouwelijke psyche blijkt enorm complex," aldus Buss, die vaststelt dat aantrekkingskracht en plezier altijd nog de belangrijkste redenen blijven voor een stevig robbertje tussen de lakens.

## 2 VEEL LEIDT TOT MEER

Wie eenmaal het kunstje beheerst van nieuwe bedgenoten versieren, zal er in de toekomst alleen maar meer aan de haak slaan. Indien gewenst natuurlijk. Dat blijkt uit 3500 reacties die Noorse onderzoekers kregen van mensen (tussen de 18 tot 49 jaar) die een vragenformulier hadden ingevuld over het aantal sekspartners dat ze hadden gehad. Aantrekkelijkheid, sociale vaardigheid en culturele en sociale achtergrond moeten de verschillen tussen meer en minder succesvolle versierders verklaren. Overigens had een kwart van de ondervraagden slechts één bedpartner gehad en ongeveer net zoveel hadden zo'n vijf bedpartners op hun cv staan - en daarmee waren ze prima tevreden. Een verklaring voor het succes van degenen die met meer dan tien mensen seks hebben gehad, zoeken de onderzoekers in de ervaring die seriële versierders nu eenmaal opdoen. Volgens het Noorse onderzoek schijnt iemand bovendien vanzelf aantrekkelijk gevonden te worden als hij of zij bekend staat als een succesvolle minnaar.

## 3 MASSAAL ORGASME

Evolutionair psychologen en biologen hangen toch de theorie aan dat al het mannelijk gedrag als enig doel zou hebben om indruk te maken op vrouwen? Nou, dan moeten vrouwen agressief gedrag en machtswellust niet belonen en hun mannen stimuleren tot liefdevolle handelingen. Hoe doe je dat? Vrijen! Zo redeneren de mensen achter het Global Consciousness Project die de Global Orgasm Day hebben ingeroepen.

**WIE EENMAAL HET KUNSTJE BEHEERST VAN VERSIEREN, ZAL IN DE TOEKOMST ALLEEN MAAR MEER BEDPARTNERS AAN DE HAAK SLAAN**

Hun oproep is simpel: laat iedereen overal ter wereld op één dag tegelijk fijne seks hebben met een orgasme tot gevolg. Deze Global Oh! zorgt voor een vloedgolf van liefde, ontspanning en plezier. Als alle sekspartners dan ook nog eens voor, tijdens en na de daad hun aandacht focussen op liefde, vrede en harmonie kan dat niet anders dan een positief effect hebben op de wereldvrede. Zo is het idee. Op 1 december 2009 was alweer de derde Global Orgasm Day. De wereldvrede is nog niet massaal uitgebroken, maar dat maakt de slaapkamervrede er niet minder mooi op.

## 4 ALLE REMMEN LOS

Bij elke handeling in ons lichaam voert ons brein de regie. Neuronen en hormonale stoffes, aangestuurd en afgevuurd door de hersenen, zorgen zo ook voor de samentrekking van spieren in de genitaliën waardoor we een orgasme voelen. Wat dan werkelijk

# Je lust en je leven

gebeurt? Dat hebben wetenschappers aan de Universiteit van Groningen ontdekt door hersenscans te maken van proefpersonen tijdens de seks. Ze ontdekten dat in het voorste gedeelte van de hersenen de bloedtoevoer afneemt tijdens het orgasme, zowel bij mannen als bij vrouwen. Uitgerekend dit deel van de hersenen zorgt in het dagelijks leven voor ons vermogen tot planning en beheersing. Zo kan het dus dat we tijdens de seks de controle helemaal laten varen, zodat een orgasme alle ruimte krijgt. In de zogeheten kleine hersenen zagen de wetenschappers juist een enorme toename van de bloedtoevoer, en die zorgt ervoor dat de spieraanspanning in het bekkengebied aantrekt. Voilà: het wetenschappelijke recept van Het Hoogtepunt.

## 5 RUIK IK LIEFDE?

Communiceren zonder te praten. Dat gaat heel goed tussen bijvoorbeeld insecten onderling. Ze scheiden chemische stoffjes af, feromonen, die een geur bevatten die aangeeft wat er aan de hand is. Met de ene geur laten ze soortgenoten weten 'help, ik ben bang'. Met de andere geur verzenden ze onduidelzinnig het signaal 'ik heb zin in seks'. Handig. Wetenschappers zijn al ruim vijftig jaar op de hoogte van het bestaan van deze chemische communicatiemiddelen en dat is interessant gebleken om te ontdekken hoe olifanten elkaar de weg wijzen of hoe bladluizen gevaar herkennen. Maar hoe het zit met mensen en feromonen blijft raadselachtig. Aannames dat bepaalde zweetluchtjes zoveel opwindend veroorzaken bij het andere geslacht dat zo partnerselectie plaatsvindt, zijn nog steeds niet onderbouwd. Parfums met zogenaamd toegevoegde feromonen mogen misschien lekker ruiken, de

ideale date aan de haak slaan dankzij die fake stoffjes gaat niet lukken.

## 6 LARA CROFT ALS LOVE INTEREST

De stap van opblaaspop en vibrator naar seks met een robot is niet groot. Dat vinden althans 'roboticisten' - wetenschappers die robots zo programmeren dat ze kunnen liefhebben en herkenbare en vergelijkbare karaktertrekjes als echte mensen krijgen. Deze eigenschappen zorgen ervoor dat mensen verliefd op elkaar worden. Kwestie van de juiste elektronen toevoegen aan zo'n na-maakmens en dan heb je een heerlijke partner om lief en leed mee te delen én om mee tussen de lakens te kruien. Groot voordeel is dat zo'n Lara Croft-achtig persoon (M/V) niet zeurt en geen irritante schoonouders met zich meebrengt. David Levy, onderzoeker van kunstmatige intelligentie aan de Universiteit van Maastricht, voorziet dat het eerste huwelijk tussen mens en robot rond 2050 een feit zal zijn. Met de huidige stand van de

28 PROCENT VAN DE VROUWEN DROOMT VAN SEKS MET TWEE MANNEN

technologie is het al prima mogelijk om warmbloedige kunstvrienden te maken. We hoeven alleen nog ons beeld bij te stellen dat robots kil en machinaal zijn. En daarmee zijn we al lang bezig. Kijk maar naar het succes van speelgoedbeestje Tamagotchi waar jong en oud al jaren geleden hevige gevoelens voor koesterde en zorgzaam mee omging.

## 7 GEEN SEKS ZONDER VERLEIDING

Hoe verliefd twee mensen ook op elkaar kunnen zijn, ze willen

vrijwel nooit allebei hetzelfde. Dat geldt ook voor seks, zegt de Vlaamse seksuoloog Alfons Vansteenwegen. Dus al vrij je graag, veel en vaak met elkaar, het is zaak dat de een daar de ander voor verleidt. "Dat is niet altijd eenvoudig, want je moet niet alleen het gemoed maar ook het lichaam van je partner zover krijgen. Dat dient ook seksueel opgewonden te raken - en liefst ook plezier te beleven aan seks. Samen willen en voelen, gaat nooit vanzelf." Dat komt doordat partners nu eenmaal niet hetzelfde zijn. "De enige manier om die verschillen te overbruggen, is verleiden en laten verleiden en zo elkaar meenemen in de opwindend."

## 8 GAAP, IK HEB ER ZIN IN!

Een sluitend antwoord op de vraag waarom wij gapen is nooit gevonden, al liggen verveling, vermoeidheid of gebrek aan zuurstof voor de hand. Chasmoloog ofwel gaapdeskundige Walter Seuntjens vond met zijn studie naar de geeuw een verrassende verklaring voor de reden: gapen maakt geil. In zijn boek 'Gaap! De ontdekking van de geeuw' laat hij zien dat de stap van gapen naar verleiden maar klein is. Dat gaat via zuchten, de mond openen, borstkas en armen wijd uitrekken en daarmee de oksel tonen. Zoveel presentatie van anders verborgen lichaamsholten en geuren is niets anders dan signalen uitzenden die uitnodigen tot seks en erotiek. Dat biedt toch een heel andere kijk op opengesperde monden versholten achter handen tijdens een saaie vergadering.

## 9 FANTASIE MET DRIE

Onderzoek van de Britse psychotherapeut Brett Kahr laat zien dat erotische fantasieën bij beide geslachten alle kanten op kunnen gaan. Zo'n 30 procent van de



Britten - pakweg 13,5 miljoen volwassenen - fantaseert over masochisme; 28 procent van de vrouwen droomt van seks met twee mannen, terwijl 58 procent van de mannen fantaseert over een trioetje met twee vrouwen. Onder de vrouwen zegt 16 procent helemaal niet te fantaseren over seks, bij mannen ligt dat aantal op 4 procent. David Beckham wordt door meer mannen dan vrouwen als

lustobject gezien; het omgekeerde is het geval bij George Michael.

## 10 GEVOEL VOLGT VERSTAND

Hoe krijg je zin in seks? Logischerwijs doordat je een lekker ding ziet of omdat je partner zo aantrekkelijk is als hij of zij net uit bad komt. Als in je omgeving iets opwindends gebeurt, al is het zelfs

maar de stof van je shirt die zacht langs je borst glijdt, kan je seksueel geprikkeld raken en zin krijgen om te vrijen. Wanneer de lust op die manier wordt opgewekt zonder dat je je ervan bewust bent, heet dat bottom-up opwindend. Maar je kunt ook met voorbedachte rade zin in seks stimuleren. Dan ben je top-down bezig, heel bewust met je volle verstand stuur je dus aan op het fijne buikgevoel dat vrijen oplevert. Daarbij zoek je zelf seksuele

MEER MANNEN DAN VROUWEN VINDEN DAVID BECKHAM EEN LUSTOBJECT

prikkels op door bijvoorbeeld een erotische film te gaan kijken of jezelf of je partner verleidelijk te strelen. De Amsterdamse seksuologen die met deze theorie op de proppen kwamen laten duidelijk zien dat een vrije partij dus niet alleen spontaan hoeft te ontstaan maar dat je die ook min of meer kunt plannen.

## 11 HANDENARBEID

Of het nu van het Latijnse *manus stuprum* komt of van *mas turbare*, soloseks wordt meer gebezigd door mensen met een seksuele relatie dan door singles. Masturbatie is dus niet alleen iets voor singles die gebrek aan beter zouden hebben. Nee, regelmatige seks met een partner lijkt juist extra prikkels te veroorzaken die vragen om meer, ook alleen. Onderzoek van de Universiteit van Chicago laat bovendien zien dat 61 procent van de mannen versus 38 procent van de vrouwen wel eens masturbeert. Vrouwen lijken een langere aanloop nodig te hebben dan de man: in de leeftijd van 20 tot 39 wordt er veel zelf gedaan door dames, terwijl mannen al veel jonger beginnen en ook langer doorgaan. **G**