

## Seks

### Nooit een orgasme gehad

*Ik ben een meisje van 20 jaar en ik heb nog nooit een orgasme gehad. Ik heb twee jaar een vriend gehad maar nog nooit een vriendin. Ik wil eigenlijk weten wat je moet voelen als je klaarkomt. Ik probeer het ook alleen met een vibrator en onder de douche. Ik streek mezelf dan overal. Ik heb gehoord dat als je denkt dat je een orgasme krijgt, dat je dan met een rietje een beetje water in je vagina moet spuiten. Is dat waar?*

#### Antwoord | Ronete Cohen

Het is onmogelijk te beschrijven hoe het voelt om te niezen. En hetzelfde geldt voor een orgasme. Als je eraan twijfelt of je er eentje hebt gehad, dan weet ik zeker dat je er nooit een hebt gehad. Als je een orgasme met iemand anders wilt beleven, dan moet je eerst leren om er een aan jezelf te geven. De enige seksuele voorlichting die jij hebt gehad, klinkt mij in de oren als bakerpraatjes. Je moet bekend raken met de vrouwelijke geslachtsdelen om mijn uitleg te kunnen volgen.

Hoe groter je obsessie met klaarkomen wordt, hoe kleiner de kans dat het echt gebeurt. Masturbatie is geen wedstrijd. Je moet van het uitzicht genieten, anders kom je nooit bij je bestemming. Wat je beschrijft klinkt alles behalve erotisch. Ben je wel opgewonden voordat je aan de slag gaat? Heb je fantasieën? Vind je erotiek leuk? Breng je jezelf in de juiste stemming voordat je er zelfs aan denkt om jezelf aan te raken?

Leer je lichaam en je seksualiteit kennen van meer ervaren vrouwen; lees hun seks- en masturbatieverhalen op internet:

[www.bettydodson.com](http://www.bettydodson.com). Geniet van je lichaam: ervaar de sensaties van genot zonder dat een orgasme je doel is.

Neem zoveel tijd als je nodig hebt om genot te ontdekken (uren, dagen, weken, maanden). Als je er klaar voor bent, moet je dit weten: de meeste vrouwen komen klaar door het stimuleren van hun clitoris en niet door penetratie. Streek je hele lichaam, en vergeet je borsten en je tepels niet. Probeer de verschillende technieken uit de verhalen uit. Zorg dat je schaamlippen en je clitoris goed nat zijn (door je eigen vaginale vocht, spuug of een glijmiddel). Zet een spiegel voor je: het zal je helpen de weg te vinden en kan ook heel geil zijn.

Te veel te snel willen, kan de opwinding doen wegebben. Vergroot de druk en het tempo geleidelijk, en ga van minder naar meer gevoelige plekken. Alleen als het goed voelt. Blijf ademen en wees niet bang om geluiden te maken. Proberen om stil te blijven is een belemmering voor volledig genot. Wees geduldig: voor sommige vrouwen kan het een uur duren voordat ze een orgasme bereiken. Met een vibrator gaat het sneller, maar je moet wel weten wat je aan het doen bent. Als je genot intenser wordt, word je natter, ga je sneller

ademhalen, en dan, uiteindelijk, worden de spanning en sensatie in je lichaam heel intens. Je moet de wereld om je heen loslaten en je aandacht volledig richten op de sensatie, wil je klaarkomen. Stop niet als je denkt dat je misschien een orgasme hebt gehad – geloof me, je zal geen twijfel hebben als het echt zo is geweest. Tijdens het orgasme zullen de spieren in je vagina, anus, buik (en soms meer) samen trekken en je zult sensaties ervaren die onmogelijk te beschrijven zijn.

Misschien lukt het niet de eerste keer, maar als het eindelijk lukt, dan herken je hoe het voelt en is het de volgende keer makkelijker en sterker. Ga niet te snel met je zoektocht naar een orgasme: besteed aandacht aan het genot dat je ervaart en maak dat geleidelijk beter. Als je vindt dat het niet de goede kant op gaat, bezoek dan een seksuoloog. Laat je doorverwijzen door je huisarts of kijk op [www.rozehulpverlening.nl](http://www.rozehulpverlening.nl). Deze websites kunnen je inspireren: [www.solotouch.com](http://www.solotouch.com) en [www.bettydodson.com](http://www.bettydodson.com).

Lees ook de technische tips in het *Lesbische Seks Handboek* van Mariette Hermans en Mirjam Hemker. Te koop op [www.femshop.nl](http://www.femshop.nl)

## relaties

### Ik mag niet met mannen

*Ik ben lesbisch, maar heel soms val ik op mannen. De eerste keer dat het gebeurde, ben ik een paar vriendinnen kwijtgeraakt, omdat ze vonden dat het niet kon. Mijn vriendin en ik zijn zes maanden uit elkaar en nu heb ik een man leren kennen. Ik weet niet wat ik tegen mijn vriendinnen moet zeggen. Ik ben bang om ze weer kwijt te raken.*

#### Antwoord | Ronete Cohen

Niemand mag jou vertellen wat je moet doen of voelen. Seksualiteit is niet altijd een eenvoudige keuze tussen hetero en lesbisch: soms valt het ergens daartussen. Willen je vriendinnen dat je niet voor je ware geaardheid uitkomt? Waarom jij niet en zij wel? Vanwege dit soort sociale druk in de lesbische gemeenschap, vinden veel vrouwen het veel makkelijker om hun 'minder acceptabele' verlangens geheim te houden. Als gevolg daarvan, denk jij dat je de enige bent. Als meer vrouwen voor hun ware gevoelens zouden durven uitkomen, dan zou iedereen dat moeten accepteren. Precies zoals hetero's lesbo's wel moesten accepteren toen zij en masse uit de kast kwamen.

Mail naar [ronete.cohen@gmail.com](mailto:ronete.cohen@gmail.com)  
[www.ronetewrites.co.uk](http://www.ronetewrites.co.uk)