



Inhoudsopgave

Omslagontwerp: Lyanne Tonk
Auteursfoto: Roeltje van de Sande Bakhuyzen
Opmaak: Elgraphic

ISBN 978 90 00 38252 1
ISBN 978 90 00 38253 8 (e-book)
NUR 320, 450

© 2022 Milou Deelen
© 2022 Uitgeverij Unieboek | Het Spectrum bv, Amsterdam
Eerste druk, 2022

Spectrum maakt deel uit van Uitgeverij Unieboek | Het Spectrum bv,
Postbus 23202
1100 DS Amsterdam

www.spectrumboeken.nl
 Spectrum Lifestyle Boeken
 spectrumboeken

Om de anonimiteit te waarborgen zijn sommige namen gefingeerd en enkele details van gebeurtenissen aangepast.

Alle rechten voorbehouden. Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand, of openbaar gemaakt, in enige vorm of op enige wijze, hetzij elektronisch, mechanisch, door fotokopieën, opnamen, of enige andere manier, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever.

Inleiding: Hoe doen we het? 7

Hoofdstuk 1: over praten over seks

De vrouwen 13

Jane Austen 19

Hoofdstuk 2: over seksuele voorlichting

Witte muur 36

Zap het weg 44

Mam, too much information! 56

Hoofdstuk 3: over de eerste keer seks

Mijn eerste keer 62

Hand- en spandiensten 66

Hoofdstuk 4: over masturberen en het eerste orgasme

Word clitkundig 80

Mickey Mouse en Garfield 86

Hoofdstuk 5: over de orgasmekloof

Ploep 92

Hoofdstuk 6: over de seksuele ontdekkingsreis	
Liegbeest	101
De vrolijke slet	105
Hoofdstuk 7: over porno	
Tinder toen	113
Mooi geil	117
Hoofdstuk 8: over onenightstands	
Eennachtslief	121
Onbeperkt versieren	126
Hoofdstuk 9: over slutshaming	
Ik ben Maria en een hoer	132
Meisjes blijven meisjes	135
Hoofdstuk 10: over verschillen tussen mannen en vrouwen	
Oerdrang	143
Een nieuw narratief	145
Hoofdstuk 11: over goede seks	
Neem ruim	153
Hoofdstuk 12: over grensoverschrijdend gedrag	
Sterke vrouwen	161
Beest	167
Hoofdstuk 13: over verandering	
Levenslust	182
Maak het lekker	191
Nawoord	197
Dankwoord	199

Inleiding: Hoe doen we het?

Ik groeide op met het idee dat de seksuele revolutie voltooid was. Mijn generatie en die voor mij zouden de vruchten plukken van het vrije seksleven waar tijdens de seksuele revolutie en de tweede feministische golf zo hard voor was gestreden. Lange tijd heb ik vastgehouden aan het idee dat ik bevrijd was in mijn seksualiteit. Ik kon zoenen en seks hebben met verschillende mensen, zonder per se getrouwd te moeten zijn. Ik slikte de anticonceptiepil en als ik zwanger zou raken, zou abortus een optie zijn. Ik had televisie, boeken en later ook sociale media, waar ik overal informatie over seks kon vinden. En praten over seks? Dat deed ik makkelijk. Ik groeide op met het idee dat ik een vrije vrouw was, gelijkwaardig aan de mannen om me heen.

We hebben ook veel te danken aan de seksuele revolutie en de tweede feministische golf. In 1964 kwam de anticonceptiepil beschikbaar in Nederland, waardoor vrouwen niet alsmaar bang hoefden te zijn om zwanger te worden. Dat was natuurlijk een geweldige uitvinding: vrouwen werden met de komst van de pil onafhankelijker. Seks draaide niet meer alleen om voortplanting – er kwam meer ruimte voor seks puur om het plezier, met meerdere partners en los van relaties. Vrouwen hadden het recht op abortus afgedwongen en seksueel geweld bespreekbaar gemaakt. We waren er – de seksuele emancipatie was een feit!

Mijn seksuele wereldbeeld barstte op mijn 21e. Ik ontdekte mijn liefde voor schrijven en mijn liefde voor het feminisme. Ik ging nadenken over mijn vrouw-zijn, over mijn seksualiteit. Ik kwam tot de realisatie dat ik mijn seksuele zelf altijd als vrijgevochten en open had gezien, maar dat ik dat niet was. In ieder geval niet op de manier die ik mezelf altijd had voorgehouden. Eeuwenlang zijn vrouwen bekeken door het mannelijk oog. In boeken, reclames, kunst, op straat – overal. Dat doet iets met je als vrouw, met je seksualiteit. Ik ging me steeds meer afvragen hoeveel van mijn verlangens door de mannelijke blik waren bepaald, door de porno die ik keek, door de beelden die ik meekreeg. Ik wist hoe ik me moest gedragen om mannen te verleiden, maar wat waren mijn verlangens, wensen en grenzen? En die openhartige gesprekken die ik met vrienden over seks had, waren dat wel gesprekken over échte seks? Of bleef het telkens aan de oppervlakte?

Het onderwerp vrouwelijke seksualiteit werd een lichte obsessie. Ik las alle artikelen en boeken die erover te lezen waren, dook in de feministische literatuur van Simone de Beauvoir. Het boek *Vuile lakens* van schrijfster Heleen Debruyne en historica Anais van Ertvelde opende mijn ogen – in hun boek leggen ze de illusie van ‘seksuele vrijheid’ bloot. Het was de eerste keer dat ik mijn gevoelens ergens terug las: wij westerlingen moeten wel vrij zijn, want seks is overal. Maar, zoals Debruyne en Ertvelde schrijven, ze merkten toch dat hun verlangens botsten met bestaande normen. En dat herkende ik. Als meisje kreeg ik een bepaald beeld mee van een monogame heterorelatie waarin ik gemiddeld twee keer per week een bepaald soort seks moest hebben. Waarin ik de rest van mijn leven gelukkig in mijn eerste relatie zou zijn. Maar mijn leven paste niet in alleen dat ene beeld. Ik verlangde naar seks met meer mensen – soms tegelijkertijd, soms met liefde, soms alleen uit lust.

Hoe meer ik in het onderwerp – en in mijn eigen seksleven – dook, hoe meer ik ontdekte: vrouwen komen er behoorlijk bekaaid van

af. Was de seksuele revolutie wel zo bevrijdend geweest voor vrouwen? Enerzijds zorgde de anticonceptiepil voor het (beter) kunnen plannen van je zwangerschap, en daarmee voor meer onafhankelijkheid. Maar de schaduwkant was dat mannen met de komst van de pil verwachtten dat vrouwen altijd beschikbaar waren voor seks. Vroeger was het alleen geaccepteerd om seks binnen het huwelijk te hebben. Na de seksuele revolutie kon je ook seks hebben buiten het huwelijk en zelfs los van een (liefdes)relatie. Seks binnen een relatie kan heel fijn zijn. Als liefde en seks samengaan, zoals ik dat nu ervaar in mijn relatie, vind ik dat fantastisch. Op dit moment zou ik niets liever willen. Maar seks hoeft voor mij niet altijd gekoppeld te zijn aan liefde.

De ideeën over seks werden in de twintigste eeuw onder invloed van de ontzuiling losser, maar niet in gelijke mate voor mannen en vrouwen. Vrouwen waren sletten als ze casual seks hadden, mannen stoer. Die heersende ideeën die al duizenden jaren bestonden, waren natuurlijk niet opeens verdwenen.

Het is begin 2021 en ik kijk de serie *I May Destroy You* – een indrukwekkende dramaserie, die gaat over het leven van een millennial. Hoofdrolespeler en bedenker van de serie, de Britse Michaela Coel, wordt gedrogeerd en verkracht na een avondje uit in een Londense bar. Ze kan zich alleen nog flitsen herinneren van wat er die avond is gebeurd. In het kringgesprek van haar therapie zegt ze: ‘Ik kom hier om te leren niet verkracht te worden.’ Haar woorden raken me diep – omdat het voor mij zoveel zegt over vrouwen. De boodschap: er is iets mis met jou, vrouw, doe er iets aan, ken ik maar al te goed. Michaela Coela, een zwarte vrouw, een rolmodel van deze tijd, bevraagt onderwerpen als seks en consent. Het is de vierde serie over seks die ik in korte tijd tot me neem. Afgelopen maand keek ik *Sex Education*, een verfrissende taboedoorbrekende serie over een groep tieners op een middelbare school, en *Sex, Love & Goop*, waarin koppels werken aan meer seksueel genot en intimi-

teit met de hulp van Gwyneth Paltrow, en *Sex/Life*, over een getrouwde vrouw die terugverlangt naar haar wilde verleden en naar de ruige seks met haar ex.

Vier series van deze tijd, waarin seks allesbehalve taboe is. In de laatste minuut van *Sex/Life* hoor je de voice-over Billie, de hoofdrolspeler, zeggen dat ze elke dag gelukkig wakker wordt naast haar man, maar dat het niet genoeg is. Volgens Billie leren we dat seks iets is waar we van genieten als we jong zijn – maar als we volwassen worden, moet je dat deel van jezelf opgeven en accepteren dat het voorbij is. Ze zegt: ‘Maar ware vrijheid en macht krijg je door hardop te zeggen wat je wil en jezelf te laten zien en je verlangen kenbaar te maken. Ik wil alles, en ik wil het nu meteen.’ Even later rent ze naar haar ex en zegt: ‘Neuk me nu.’ Ik vond het verfrissend om een vrouw haar verlangens hardop te horen uitspreken – het past niet in het monogame, brave beeld van de vrouw waarmee ik opgroeide. (En dat nog steeds het heersende beeld is.) Nog verfrissender had ik het gevonden als ze had gezegd: ‘Ik wil je neuken.’ Als Billie nog assertiever zou zijn in haar woorden.

Als ik denk aan hoe seks verbeeld werd in de culturele uitingen waarmee ik in mijn puberteit in aanraking kwam, kom ik niet verder dan *Turks Fruit* van Jan Wolkers op mijn literatuurlijst – waarin grensoverschrijdend gedrag wordt verheerlijkt. En in mijn vrije tijd keek ik *Sex and the City*. Samantha was mijn favoriete personage, omdat zij de eerste vrouw was die ik ‘kende’ die zo openlijk haar seksualiteit uitte. Terwijl zij een geprivilegieerde vrouw van in de dertig was die in New York een jetsetleven leidde en dus mijlenver van me af stond. Waar waren mijn voorbeelden? Vrouwen met wie ik me kon identificeren? Verhalen van vrouwen die over seks praten? Ze waren er simpelweg niet.

Na de laatste aflevering van *I May Destroy You* lig pak ik mijn laptop en klap ’m open. Ik schrijf op dat het nu ruim een halve eeuw na de seksuele revolutie is en dat het me tijd lijkt om de balans op te ma-

ken. Hebben we de seksuele gelijkheid waar we toen voor stredden en van dromden bereikt? Het antwoord is helaas onomwonden ‘nee’. Om te onderzoeken hoe dat komt en wat er beter kan, wil ik met veertien bekende vrouwen over dit thema spreken. Bekende vrouwen, omdat zij rolmodellen zijn. Als zij verhalen over seks delen, zal het onderwerp seks hopelijk normaler worden.

Die avond stuur ik mijn uitgeverij een mail dat ik onderzoek wil doen naar het seksleven van vrouwen. Dat ik wil weten hoe we ‘het’ doen anno 2022. Ik wil weten hoe vrouwen seks ervaren, hoe hun eerste keer verliep, hoe ze denken over orgasmes, ongelijkheid in bed, goede seks, seksuele voorlichting, praten over seks en grensoverschrijdend gedrag. Ik wil alles weten.

Dit is geen wetenschappelijk boek, ik ben geen expert of seksuoloog, ik ben een ervaringsdeskundige. Met alle geïnterviewde vrouwen had ik open gesprekken, een uitwisseling van gedachten, maar ik ben het niet met alles eens wat ze zeggen. En zij niet met mij. Toch vind ik het belangrijk om ieders mening te laten horen in dit boek. Ik ben ervan overtuigd dat er ook veel herkenning, troost, kennis en plezier te vinden is in de verhalen van de vrouwen die ik heb gesproken. Tegelijkertijd zijn het maar veertien verhalen. Die kunnen nooit alle vrouwen representeren – daar ben ik me van bewust. Ik hoop dat er nog vele verhalen van vrouwen zullen volgen.*

* Ik gebruik het woord ‘vrouw’ veelvuldig – daarmee bedoel ik iedereen die zich (soms) zo identificeert of zich aangesproken voelt. Alle vrouwen die ik heb gesproken zijn cis-vrouwen en praten dus over hun ervaringen vanuit die invalshoek. Op mijn wishlist stonden twee trans vrouwen, maar het is helaas niet gelukt om hen te spreken.

Hand- en spandiensten

Als mij wordt gevraagd wanneer ik voor het eerst seks had, geef ik de datum dat ik voor het eerst penetratie had, met een piemel. Ik schrijf er nadrukkelijk ‘met een piemel’ bij, omdat penetratie met vingers (of andere objecten) natuurlijk ook mogelijk is. Sinds ik het idee voor dit boek kreeg, ben ik gaan nadenken over wat ik nou precies als de eerste keer zie. Ik weet het antwoord nog niet. Wat definiëren de vrouwen die ik heb gesproken als hun eerste keer en hoe hebben ze die eerste keer ervaren?

Tjitske Reidinga vertelt dat ze voor de eerste keer seks had met haar vriendje Jeroen op de Wilhelminastraat in Amsterdam toen ze net achttien was. Ze vertelt daarover: ‘Ik maakte me heel veel zorgen over het proces en ik vond het ook een beetje pijnlijk. Ik dacht alleen maar: oké, zit-ie erin? Oké, best wel strak, en toen dacht ik: is dit het dan? Dan zie je een man op je liggen en mannen die klaarkomen doen altijd een beetje of ze doodgaan. Hij was hartstikke aardig, hij had daarna een doos toffees voor me gekocht, maar hij vond dat ik niet vaak genoeg seks wou. Ik vond één keer per dag prima.

Later had ik dat ook met een andere man, die wilde ook vaker. Daar had ik wel een probleem mee, ik kreeg het idee dat alle mannen heel vaak seks willen, terwijl ik dacht: jullie hebben toch ook andere hobby’s? Daarom zei ik heel lang tegen mannen dat ik helemaal niets met seks had. Dan was ik van al dat gedoe af. Ik zei het ook tegen andere vrouwen overigens. Ik had geen zin om erover te praten en ik had ook geen behoefte om het van anderen te horen.

Ik vond de seksuele beginjaren heel erg draaien om een enorme constante geilheid van mannen. Al als ik alleen mijn bloesje nog maar uitdeed, was het: “grrrrr”. Ik dacht dan: jééézus, ik vond die constante “grrrrr” een beetje benauwend. Daardoor heb ik lang op mijn preutse imago gezeten, omdat ik dacht: jesus, die piemels leiden hun eigen leven. Een piemel wil echt iedere dag klaarkomen. Ik denk biologisch gezien iets meer dan een vulva, omdat er gewoon iets uit moet. Ik heb dat altijd meer bij mannen gevoeld dan bij mezelf.’

Is dat echt zo, móét er biologisch gezien iets uit? Of geeft het gewoon een onprettig gevoel? Ik krijg ook een blauweballen-gevoel als ik niet masturbeer. Geen orgasme krijgen is dan onprettig, maar niet noodzakelijk.

Ook Berget Lewis was net achttien en ook bij haar viel haar eerste keer tegen. Ze heeft geen behoefte om in details te treden, maar fijn vond ze het niet. Het deed pijn en het was niet wat ze ervan had verwacht. ‘Ik had verwacht dat het de zevende hemel zou zijn. Het was met m’n zomerliefde en ik was jong, verliefd en onervaren. Al mijn vriendinnen hadden het gedaan, dus ik wilde het ook doen. Met mijn ene been stond ik nog in de pinkstergemeente, met mijn andere been wilde ik vrij zijn. De wijde wereld in, doen wat iedereen ervaart. Toen het was gebeurd, had ik vanwege mijn geloofsachtergrond het gevoel dat ik iets heel slechts had gedaan. Ik belde mijn beste vriendinnetje en zei: “Ik heb het gedaan, ik hoor bij de club!” Wel vertelde ik dat het niet zo’n toffe ervaring was. Ik was opgelucht toen ze zei dat het fijner zou worden als ik het vaker zou doen. Wat ook zo was.’

Emma Wortelboer dacht na haar eerste keer seks: is dit het nou? Ze was zestien en had tegen haar ouders gezegd dat ze bij een vriendin bleef slapen, maar ze wist dat de jongen die ze leuk vond alleen thuis was. Een ‘coole’ jongen uit haar jaar van de middelbare school. Hij noemde haar ‘kuifje’ omdat ze haar pony omhoog kamde. Hij zag haar nooit echt staan, maar via MSN raakten ze

met elkaar aan de praat. ‘Mijn masterplan was: als ik seks met hem heb, dan kan ik hem aan me binden.

Halverwege de avond ging ik van het huis van mijn vriendin naar hem. Terwijl we een film keken, dacht ik alleen maar: hoe ga ik dit straks doen? In de hal begonnen we te zoenen en daarna gingen we naar boven, naar de slaapkamer van zijn ouders. Hij vroeg: “Wil je dit doen?” Ik zei ja, maar wel dat ik het nog nooit had gedaan. Er was niet veel voorspel en hij kwam er niet in want ik was ongelofelijk gespannen. Ik wist niet eens dat ik nat moest worden voor de penetratie. Het deed pijn, waardoor ik nog gespannener werd. Toen het wel lukte, was het totaal niet chill. Hij stelde voor dat ik bovenop ging zitten zodat ik zelf kon voelen wat fijn was. Nou, niet dat ik dat toen wel wist. Ik bloedde en dacht: jeetje, is dit seks? Wat een gedoe! Ik lag daarna de hele nacht wakker. Het allervervelendst was dat ik de volgende dag met mijn zere kut een uur naar huis moest fietsen.

Ik wilde gewoon dat hij me leuk zou vinden, maar daar veranderde de seks natuurlijk niets aan. Die seks deed ik meer voor hem, want ik dacht dat hij dat leuk zou vinden. Fysiek vond ik het geen leuke ervaring, maar ik heb er geen seconde spijt van gehad. Emotioneel gezien bracht het me namelijk wel wat – ik durfde daarna wat meer mezelf te laten zien. Voor mij was seks altijd een groot ding, en hierdoor leerde ik dat ik er niet zo’n groot ding van hoefde te maken. Seks was voor mij vooral een emotioneel chantagemiddel: “We hebben seks gehad, en dat doe ik niet zomaar.” Zo probeerde ik iemand bij me te houden. Pas rond mijn negentiende ging ik zelf genieten van seks.’

Bij Joy Delima hetzelfde verhaal: ook zij had hoge verwachtingen die niet waargemaakt werden. Ze was net achttien, had drie maanden verkering toen ze het voor het eerst met haar vriendje deed. Ze zegt: ‘In mijn hoofd was ik al heel lang seksueel actief. Ik zei altijd dat ik pas seks ging hebben als ik een relatie had. Dan kon ik het meteen vaker doen en ontdekken. Een relatie hebben was

voor mij een voorwaarde, toch uit angst om geslutshamed te worden. Ik had ook kunnen denken: als ik het vaker wil proberen, doe ik het gewoon met iemand anders. Na drie maanden gaf ik aan dat ik er klaar voor was. Hele hoge verwachtingen had ik. Orale seks had ik al gehad en daarvan was ik nooit klaargekomen. Ik verwachtte dat het bij penetratie wel zou gebeuren omdat ik dat in porno zag. Ik zat heel erg in mijn hoofd toen het gebeurde. Ik voelde weinig, geen pijn, wat fijn was, maar ook geen genot. Hij deed meteen veel standjes. In die relatie heb ik alles te snel geprobeerd, alsof ik haast had. Ik keek te veel porno en dacht dat het hoorde. Ik had het gevoel een performance te geven, in plaats van te voelen, bezig te zijn met mijn eigen seksuele ervaring. Ik wilde die geile vriendin zijn, dat hij tegen zijn vrienden zou zeggen dat ik goed in bed was en goed kon pijpen. Maar ik denk dat ik er nog niet klaar voor was. Mijn eerste keer was niet een heel nare ervaring, maar het was niet denderend. Overigens vind ik het woord “ontmaagden” heel stom – alleen vrouwen worden gerespecteerd om het behouden van hun maagdelijkheid. Alsof het iets heiligs is dat je wordt ontnomen – maar je treedt toch juist toe tot iets? Als man word je juist meer waard.’

Ook Sylvana IJsselmuiden vond de eerste keer ‘niet zo speciaal’. Ze was vijftien toen ze voor het eerst seks had met haar vriendje. ‘Hij wilde al seks, maar ik was daar nog niet klaar voor, dus toen heb ik het uitgemaakt. Hij kreeg iets met iemand anders, maar ik was nog heel erg verliefd op hem. Ik dacht, heel naïef: nu heeft hij een keer met haar seks gehad, dan hoeft hij het niet meer met mij. We kregen weer een relatie en hebben gewacht tot ik er klaar voor was. Tijdens de eerste keer, bij hem thuis, stopte hij ineens, ik durfde niet te vragen waarom. Later heb ik dat aan mijn zus gevraagd. Ik wist niet dat een jongen stopt als hij is klaargekomen. Het was geen verkeerde eerste keer, ik stond er echt achter, en het was met een vriendje op wie ik hartstikke verliefd was. Maar ik was te zenuwachtig, niet aan het ontspannen. Ik dacht alleen maar:

Wat gaat er gebeuren? Hoe voelt dit? Doe ik het goed? Het deed ook een beetje pijn. Daarna voelde me ik wel meer verbonden met hem. Ik zei daarna: we zijn nu echt samen één, omdat we in elkaar zijn geweest. Na tien of twintig keer werd de seks echt lekker en fijn.'

De eerste keer van Lale Gül was verschrikkelijk, vertelt ze. Ze was achttien en had drie à vier maanden verking met haar vriend. Ze vroeg zich af hoe 'dat grote ding' ooit in haar zou gaan. 'Mentaal gezien wilde ik het wel, maar mijn vagina ging op slot of zo, het leek net een bakstenen muur. Ik dacht dat ik vaginisme had. Als we het probeerden, deed het superveel pijn. Hij zei dan: "De helft zit er pas in, als je seks wil moet ik het nu forceren." Dan zei ik: "Stop, stop, stop, het doet echt pijn." Ik wilde wel heel graag, maar het ging gewoon niet, ik denk door de spanning. We hebben het minstens twintig keer geprobeerd. Op een dag kwam ter sprake dat we het misschien moesten uitmaken, omdat de seks niet werkte. Hij zei dat-ie misschien een te grote had. Toen ik dat googelde stond er dat er een baby doorheen kan, dus dat een pik gewoon moet kunnen.

Ik had enorm veel stress over het mogelijke uit elkaar gaan: dat wilde ik echt niet. En dus stelde ik voor dat hij door zou gaan – hoeveel pijn ik ook had, en ook als ik hem zou vragen te stoppen. Zo graag wilde ik dat de eerste keer achter de rug was. Hij vroeg een paar keer of ik het zeker wist – en ik wist het zeker. Zo gezegd, zo gedaan. We gebruikten veel glijmiddel, maar het deed nog steeds echt pijn. Het was ook een bloedbad, ik heb nog een paar dagen nagedruppeld, alsof ik ongesteld was. Hij vond het wel lekker natuurlijk, en ging door tot hij klaar was. Ik wist niet of ik dit nog een keer zou kunnen ondergaan. Gelukkig deed de tweede keer al iets minder pijn.

Na een paar keer begon ik het lekker te vinden. Nu heb ik al jaren een heel hoog libido. Als mijn vriend hier is, hebben we vijf

keer per dag seks. Ik geniet ervan om te zien dat hij in de zevende hemel is. Dat gun ik hem, en ik vind het leuk om daarmee indruk te maken. Als ik alleen aan mezelf zou denken, zou ik er niets aan vinden. Maar het mooiste vind ik het als we allebei genieten.'

Ik vroeg de vrouwen naar hun eerste keer, en zij gaven antwoord door het moment te beschrijven waarop ze voor het eerst penis-in-vaginaseks hadden. Het bevestigt wat ik al dacht: de eerste keer wordt nog steeds zo gedefinieerd. Bij een hoop vrouwen viel 'de eerste keer' tegen, het deed pijn, of ze vonden er niet zoveel aan. Waarom hebben we er zulke hoge verwachtingen van? Waarom zijn er zo weinig realistische verhalen over? Ik vind niet dat je jonge meisjes per se bang moet maken voor de hoeveelheid pijn. Ik denk dat meer kennis over de clitoris verschil kan maken. En door bij seksuele voorlichting minder de nadruk op penetratie en penis-vagina-seks te leggen.

Selma Omari vraag ik niet naar haar eerste keer, zoals van tevoren afgesproken met haar manager. Als ik vraag waarom we het daar niet over kunnen hebben, zegt Selma: 'Wij kunnen het over alles hebben, ik ben hartstikke open en chill over alles, maar je mag het alleen niet publiceren. Ik krijg dan te veel gezeik vanuit mijn culturele hoek, waarin veel mensen nogal kortzichtig zijn als het op dit onderwerp aankomt. Vroeger was ik misschien angstig, nu denk ik vooral: fuck you allemaal, ik heb gewoon geen zín in gezeik. Ik ben een Marokkaanse moslima die doet wat ze leuk vindt. Blijkbaar vinden mensen dat spannend. Als ik over seks zou praten, zou ik door veel Marokkaanse jongeren dingen naar mijn hoofd geslingerd krijgen als: hoer, schaam je je niet? Ook van ouderen overigens – van mannen, vrouwen, mensen die zelf seks hebben. Ze zouden het geloof erbij betrekken. Dat is waar mensen zich aan vastklampen als ze niet voor zichzelf nadenken. Ze zouden zeggen: Je bent moslima, schaam je je niet? Je maakt ons te

schande. Ik weet niet of er een dag komt dat ik daar niet meer veroordeeld om word. Er zijn altijd rotte appels – en die stinken het hardst. Jammer genoeg spreken die zich het snelst en meest uit. Weet je wanneer ik niet meer veroordeeld zou worden? Als ik getrouwd ben en een kind heb. Dan is alles cool. Ik begrijp dat ik rekening moet houden met de normen die andere generaties hebben bepaald, maar ik ben bezig met deuren intrappen. Openheid over onderwerpen is belangrijk. Als mensen mij vragen of ik zoen met mijn vriendje, zoals mijn moeder destijds vroeg, zeg ik nu: ‘Wtf, natuurlijk. Wat is dat voor een domme vraag?’

Even is het stil, dan zegt Selma: ‘Ik kan overigens wel over mijn eerste keer zoenen vertellen, want ik vind zoenen ook seks. Hartstikke belangrijk vind ik het dat mijn partner goed kan zoenen. Als ik een goede zoen heb, voel ik liefde. Ik ben niet bang dat ik over zoenen kritiek krijg. Zulke dingen bespreekbaar maken vind ik een goed begin. Proberen met een pincet een slot open te breken is een begin, toch? Wat gaan mensen zeggen, dat ze niet zoenen? Ja, dag. Ik was vijftien toen ik voor het eerst zoende. Ik had vaak ge oefend op mijn hand hoe ik moest zoenen. Op een schoolfeest kwam de leukste jongen van de school naar me toe. Elk meisje vond hem leuk. Ik was rustig en stil, verrast dat hij naar me toe kwam om te dansen. Toen hij me zoende, dacht ik: yes, ik ben er klaar voor! Ik vond het heel apart. Het enige wat ik dacht was: omg, ik ben aan het zoenen. Ik was me zo bewust van het moment, maar het ging snel voorbij. Of ik het lekker vond? Hmm. Hij had wel goede lippen om een goede zoener te zijn, maar hij was op school zogenoemd de leukste, en ik vond hem overrated.’

De eerste keer kan ook vreselijk verkeerd uitpakken. Dat was het geval bij Saskia Noort, zij werd op haar veertiende verkracht. Ze ging naar een feestje van een vriendin wier ouders er niet waren, wat uitmondde in een project x-achtige toestand. Daarover vertelt ze: ‘Als je zo jong bent is het cool dat er oudere mensen komen.