

LOTTELUUST

*Laura Hiddinga*

KOM

JE

OOK?

De ultieme orgasmegids  
voor iedereen met een vulva

HERZIENE EDITIE

*Laura Hiddinga*

KOM  
JE  
OOK?

*De ultieme orgasmegids voor  
iedereen met een vulva*

**KOSM • S**

Kosmos Uitgevers, Utrecht/Antwerpen

# Inhoud

Inleiding	7
1 Orgasme: de basics	13
2 De dertien soorten orgasmes	35
Bekende hoogtepunten	93
3 Orgasme, orgasmeer, orgasmeest	109
4 Schat, we moeten praten..	131
5 No Big O, no big deal?	141
6 Orgasmeproblemen	147
7 Iedereen in positie	179
8 Speel goed	213
9 Orgasme ABC	225
Dankwoord	229
Bronnen	230

# Inleiding

H

et is toch om te huilen. Tussen de lakens trekken heterovrouwen aan het kortste eind. En hoe! De cijfers variëren, maar volgens een onderzoek uit 2016 (gepubliceerd in de Archives of Sexual Behavior) blijkt dat slechts 65 procent tijdens de seks (bijna) altijd een orgasme krijgt. In sommige studies ligt dit getal zelfs een stuk lager, op zo'n 35 procent. En dat terwijl 95 procent van hun mannelijke wederhelft altijd een happy ending heeft. Bij lesbische vrouwen ligt het cijfer volgens deze studie wel hoger, op 86 procent, maar al met al komen vrouwen er bekaaid vanaf.

Waarom deze orgasmekloof? Een derde van de heteromannen denkt nog steeds dat vrouwen door enkel penetratie kunnen klaarkomen. In werkelijkheid heeft slechts zo'n 10 tot 20 procent van de mensen met een vulva die gave. Maar we moeten ook in de

spiegel kijken, want heterovrouwen zetten hun eigen genot op de tweede plek. We kennen onze eigen *pleasure spots* niet goed genoeg, geven geen aanwijzingen of nemen genoeg met een kort voorspel. In een onderzoek uit 2022, gepubliceerd in *Sex Roles, a Journal of Research*, blijkt dat wanneer mannen en vrouwen vaker een orgasme hebben in hun relatie, zij meer orgasmes willen en verwachten. Het tegenovergestelde gebeurt wanneer iemand minder vaak tot een hoogtepunt komt.

Dit boek is niet alleen voor die groep bij wie de kloof het grootste is. Wij willen iedereen die met een clit of vulva in aanraking (letterlijk, het liefst) komt, uitnodigen om dit boek te lezen. Cis of trans, hetero of queer, binair of non-binair. Hoe je je ook identificeert – of als je dat nog aan het uitvogelen bent. In deze herziene versie hebben we ons best gedaan om iedereen erbij te betrekken. We spreken dus niet meer over man en vrouw, maar over vulvabezitters en penisbezitters. Het vernieuwde taalgebruik is voor sommige lezers misschien even wennen, maar het is een kleine opoffering voor een groots en mooi doel: informatie over seksualiteit voor zo veel mogelijk mensen toegankelijk maken. Als je aan het lezen bent, zul je misschien merken dat niet elk advies of stukje informatie op jouw lichaam en leven van toepassing is. We vertrouwen erop dat jij weet hoe je lichaam in elkaar steekt. Kies de info uit die bij jou past.

In zo'n tweehonderd bladzijden kun je ALLES vinden over het orgasme voor mensen met een clitoris. Hoe werkt een orgasme nu eigenlijk? Welke orgasmes zijn er (spoileralert: 13 stuks) en hoe krijg ik ze? Hoe ga ik om met pijn tijdens de seks? Waarom kan ik solo veel sneller klaarkomen dan met iemand anders? Of juist andersom? Hoe geef ik mijn bedpartner(s) feedback? Kortom: hoe wordt mijn seksleven beter, lekkerder en leuker?

En laat dit boek vooral ook slingeren op het nachtkastje aan de andere kant van het bed, want ook je partner kan er het een en ander van opsteken.

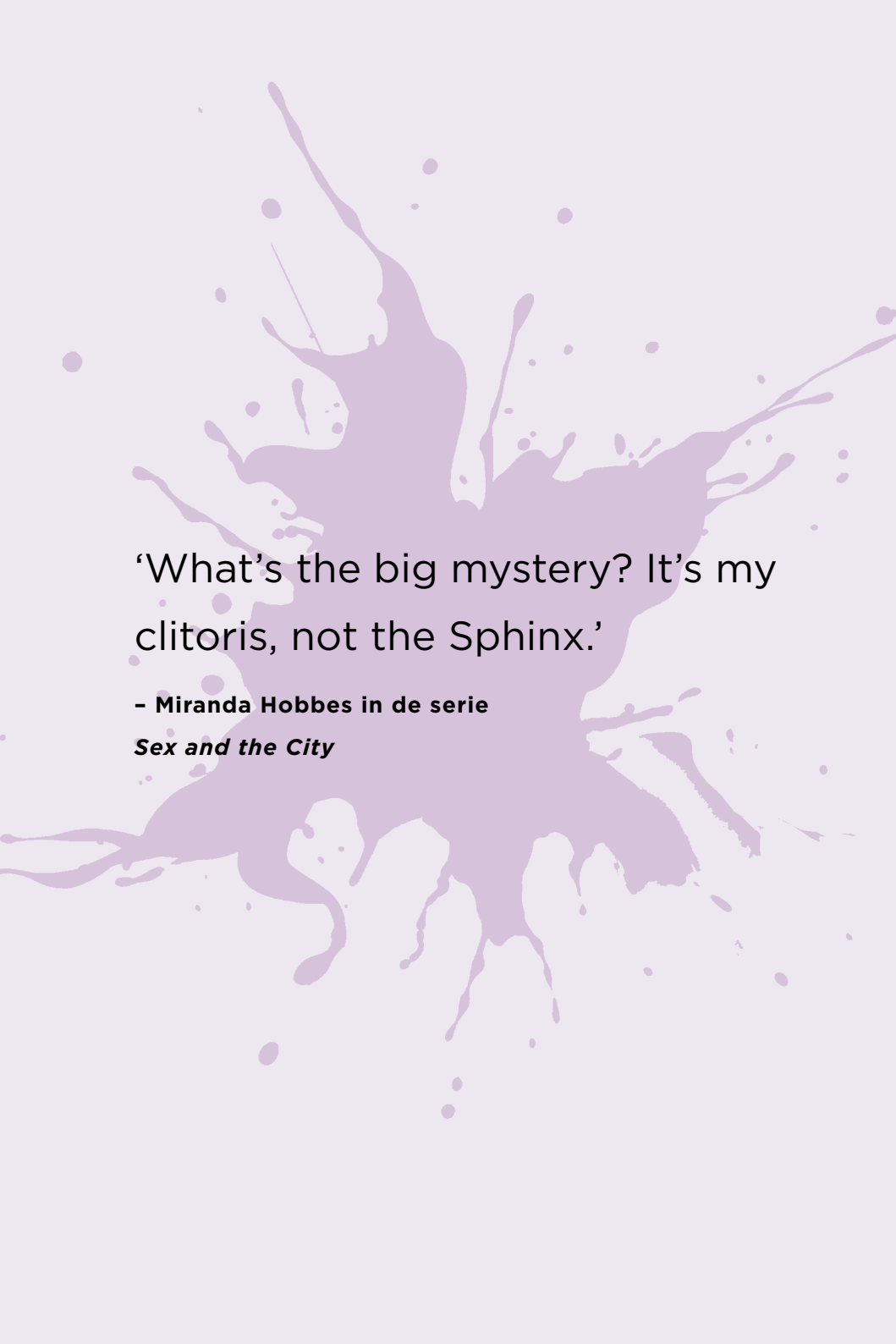
### ***Voordat je begint met lezen***

We hebben ons best gedaan om inclusieve taal te gebruiken in dit boek, maar helaas is veel gerapporteerd onderzoek over seks niet zo inclusief als het zou kunnen zijn: de nadruk ligt voornamelijk op 'vrouwen' en 'mannen', zonder rekening te houden met andere genderidentiteiten of niet-heteroseksuele relaties. Er wordt helaas ook nog weinig rekening gehouden met de ervaringen van trans en queer personen. Om nauwkeurig te verwijzen naar het bronmateriaal verwijzen we dus toch af en toe naar 'vrouwen' en 'mannen' als het gaat om historische gebeurtenissen en wetenschappelijk onderzoek.

# 1

## Orgasme: de basics

*Wat je had moeten leren bij  
geschiedenis en biologie*



‘What’s the big mystery? It’s my  
clitoris, not the Sphinx.’

- **Miranda Hobbes** in de serie  
***Sex and the City***



## *Op zoek naar de clitoris*

**D**e hoofdrolspeler van het orgasme is de clitoris, dat hadden de Oude Grieken en Romeinen eigenlijk al door. Toch is de heilige clit een hele tijd in de vergetelheid geraakt.

Ze werd ontdekt, aan de kant geschoven en opnieuw blootgelegd.

In de zoektocht naar de goddelijke *Big O* werden er in het stenen tijdperk al *homemade* stenen(!) sekspeeltjes gemaakt, Cleopatra zou kalebassen gevuld met bijen in haar vagina hebben gestopt en Marie Bonaparte (1882-1962) heeft haar clitoris tot drie keer toe chirurgisch laten verplaatsen om gemakkelijker klaar te komen tijdens seks. Of het nou gelukt is of niet... het toont wel aan dat de nieuwsgierigheid naar het 'mysterieuze vrouwelijke' orgasme de gemoederen al sinds mensenheugenis bezighoudt. Daarom is het extra bizar om te bedenken dat pas in 1998 is ontdekt én erkend hoe de clitoris nou echt in elkaar steekt. Een van de personen die hier schuld aan heeft is Sigmund Freud. De neuroloog was bekend met het genotsknopje, maar meende in 1905 dat 'we' het niet te veel aandacht hoefden te geven. Clitorale orgasmes waren voor onervaren pubermeisjes. Een échte volwassen vrouw kwam door vaginale stimulatie klaar, was zijn conclusie. *Boy, was he wrong.*

Masturberen was dan ook lange tijd uit den boze.

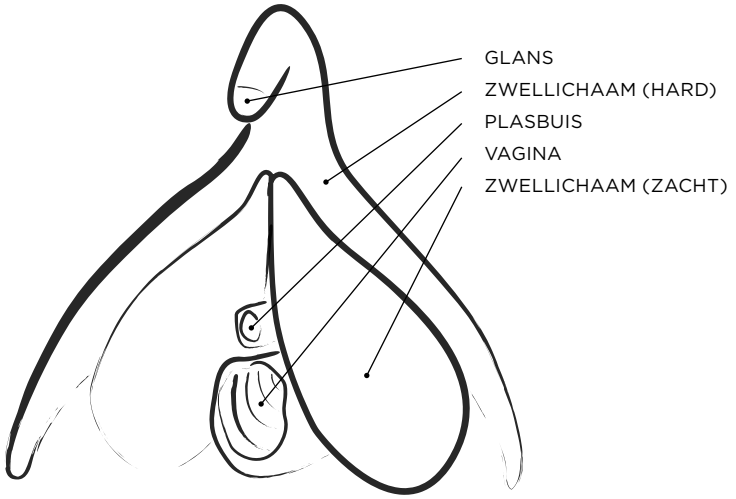
Je zou er mentaal en lichamelijk ziek van worden en als je pech had stierf je een vroege dood. Toch wisten de meeste vrouwen toen wel beter. In een onderzoek uit 1953 bleek dat 62 procent van de vrouwen de hand aan zichzelf sloeg en in 1979 was dat 74 procent. Pas in 1988 werd de fabel ontkracht door de legendarische seksonderzoekers William Masters en Virginia Johnson, die doorborduurden op het onderzoek van Alfred Kinsey. Zij kwamen ook met de verlossende boodschap dat de clitoris de grote ster is van ons orgasme, níét de vagina.

Al sinds de tijd van het Romeinse rijk werd er om de zoveel honderd jaar door verschillende wetenschappers geroepen dat de clitoris meer is dan het buitenste knopje. Het bleef enkel bij filosoferen vanwege het gebrek aan moderne medische apparatuur. In 1559 is de clitoris officieel ontdekt door de Italiaan Matteo Realdo Colombo. Na duizenden ontledingen heeft hij het – voor het blote oog onzichtbare – inwendige deel van de clitoris in kaart kunnen brengen. In 1844 verscheen er weer een gedetailleerde tekening van de inwendige en uitwendige clitoris door George Ludwig Kobelt, een Duitse anatoom. Toch werd het feit keer op keer weggemoffeld in de medische literatuur. We kijken naar jou, Freud. Het jaar 1998 markeert het moment dat de ware aard van de clit eindelijk werd erkend en omarmd. De Australische uroloog Helen O'Connell kwam er met behulp van nieuwe technologie (een MRI) achter dat het

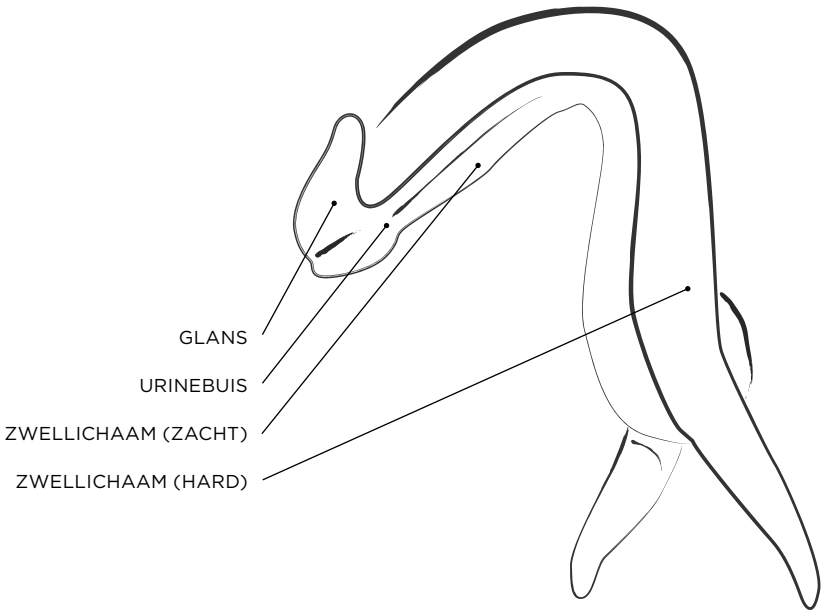
genotsorgaan nog tien centimeter groter was dan door velen werd gedacht. Wat je aan de buitenkant ziet is namelijk enkel het topje van de ijsberg. De clitoris reikt ver het lichaam in, bevat zwellichamen die bij opwinding groeien en die de vagina omhullen. In haar geheel lijkt de anatomie van de clitoris verdacht veel op die van de penis. Dat is niet vreemd, want elke penis begint als een clitoris. Wanneer na twaalf weken wordt bepaald dat de foetus iemand met een penis wordt, groeit de clitoris uit tot een mannelijk geslachtsdeel. Hoewel de clitoris er dus eerder was dan de penis, vecht het intieme knopje nog steeds om erkenning en vooral... aandacht.

‘The study of sex is the beginning of all life. Yet we sit like prudish cavemen in the dark riddled with shame and guilt.’

- Dr. William Masters in de serie  
*Masters of Sex*



ANATOMIE VAN DE CLITORIS



ANATOMIE VAN DE PENIS

## ***Seks na een geslachtsveranderende operatie***

Transgender zijn wordt niet gedefinieerd door je geslacht, maar door hoe je je voelt. Sommige trans personen kiezen voor een geslachtsveranderende operatie. Trans mannen krijgen een neopenis door middel van metadoioplastiek of phalloplastiek en trans vrouwen een neovagina door middel van vaginaplastiek. De neo's zien er bijna hetzelfde uit als het geslacht van een cisgender man en vrouw. Ook 'werken' ze bijna hetzelfde. Er zijn wel enkele verschillen die invloed hebben op je seksleven.

Bij een metadoioplastiek is een 'minipenis' gevormd door het losmaken, strekken en omwikkelen van de clitoris. Bij opwinding zwelt de neo-penis op. Er is dus sprake van een erectie. Vanwege het relatief kleine formaat van de piemel is penetratie vaak lastig, maar gelukkig zijn er genoeg andere mogelijkheden. Bij phalloplastiek wordt een penis van gemiddeld formaat gemaakt met behulp van huidweefsel uit je arm of been. De clitoris is verwerkt in de schacht van de penis. Niet de eikel, maar de schacht is dus de meest gevoelige plek. Een erectie en dus penetratie is alleen mogelijk met hulpmiddelen als een erectieprothese. Een orgasme kan anders aanvoelen dan voor de operatie en er is meer oefening voor nodig.

Bij een vaginaplastiek wordt een clitoris gereconstrueerd uit het gevoeligste deel van de penis: het

puntje van de eikel. Net als bij cisgender vrouwen zal bij trans vrouwen de clitoris dus het gevoeligste plekje zijn. Veel transgender vrouwen kunnen dan ook klaarkomen door het stimuleren van de clitoris, zowel rechtstreeks, als door vaginale penetratie. Na de operatie moet de vagina een aantal weken genezen en regelmatig gedilateerd worden. Daarna kan je voorzichtig beginnen met penetratieseks. Het kan in het begin nog pijnlijk zijn. Het helpt om een paar uur van tevoren te dilateren.

Voor een cis vrouw is een vochtige vagina een belangrijke voorwaarde voor pijnloze penetratieseks. Bij een trans vrouw met een neovagina ook, het belangrijke verschil is dat de neovagina (bijna) geen vocht aanmaakt. Twee derde van de trans vrouwen ervaart wel dat ze vochtig wordt bij opwinding en/of een orgasme. Het vocht komt mogelijk uit de klieren van Cowper, deze zorgden vóór de operatie voor 'voorvocht'. Bij de helft van de trans vrouwen is er wel extra glijmiddel nodig voor prettige seks.

Na de operatie moet je opnieuw ontdekken hoe jouw lichaam seksueel in elkaar zit. Je gevoelige plekjes (erogene zones) blijven vaak hetzelfde en je kunt nog steeds een orgasme krijgen. Het zal misschien even duren voordat dat lukt en voordat je kan genieten van seks. Dat heeft niet alleen te maken met de operatie, maar ook met hoe je je voelt, de relatie met je veranderende lichaam en of je je op je gemak voelt bij een bedpartner.


Wacht met seks tot je lichaam genezen is en geef jezelf tijd om je nieuwe lichaam te ontdekken. Experimenteer met de tips uit dit boek. Luister naar de adviezen van je arts. Ga naar [transvisie.nl](https://transvisie.nl) voor alle informatie rondom transgender, geslachtsoperatie en intimiteit na je operatie.

Een orgasme is de *cherry on top* van je seksleven, maar een hoogtepunt bereiken is niet voor iedereen altijd even makkelijk.

Creëer een fijner seksleven voor jezelf!

Hoe meer je erover weet en durft te ontdekken en te communiceren, hoe meer plezier je zult ervaren. Dat geldt al helemaal als je je misschien (nog) niet helemaal thuis voelt in je lichaam. Hoe zit het bijvoorbeeld als je in transitie bent of je lichaam opnieuw moet leren kennen? Wat kun je nog leren over seks als je zelf een vulva hebt en jouw liefdespartner ook?

Welke erogene zones, aanrakingen en mentale stimulans helpen jou naar je hoogtepunt?



'Kom je ook?  
maakt van seks  
een feestje'

*Linda Duits*

'Dit boek verdient een  
plekje in elke (slaap)kamer'

*Danielle Jiskoot*

**LotteLust** is het grootste online platform over seksualiteit in Nederland. Je vindt er handige informatie, leuke facts en tips and tricks voor een fijn seksleven. **Laura Hiddinga** is journalist en schreef jarenlang voor LotteLust.

'Een verademing  
dat alles zo licht  
en met een glimlach uit de doeken  
wordt gedaan'

*Eveline Stallaart*

**KOS  
MOS**



NUR 865  
KOSMOS UITGEVERS  
UTRECHT/ANTWERPEN

KOSMOSUITGEVERS.NL