

HET CLITORISBOEK

ALEXANDRA HUBIN & CAROLINE MICHEL

HET CLITORISBOEK

Over het grootste raadsel van het vrouwelijk lichaam

Nieuw Amsterdam

Met speciale dank aan gynaecoloog Mieke Kerkhof in haar rol van betrokken meezer en geveer van medisch-technisch advies.

Oorspronkelijke titel *Entre mes lèvres, mon clitoris*

© 2017 Groupe Eyrolles

© 2018 Nederlandse vertaling Marieke van Laake /

Uitgeverij Nieuw Amsterdam

Alle rechten voorbehouden

Vormgeving omslag en binnenwerk Pomkipik

Omslagbewerking bij Barbara

Illustraties clitorisfiguurtje Lori Malépart-Traversy

Technische tekeningen op blz. 67, 68, 69, 111 en 114 Hung Ho Thanh

NUR 450/865

ISBN 978 90 468 2413 9

www.nieuwamsterdam.nl




Naar de clitoris





Inhoud

Inleiding.....	9
Deel 1 Clitoraal of clitoraal	13
1 Heb je vaker B geantwoord: dan ben je clitoraal!	15
★ Penetratie forever	19
★ G-plek (coördinaten 26.622833 – 70.876729)	20
2 Ze gaat en komt terug	23
★ De ontdekking van de clitoris.....	24
★ Beste Freud.....	27
★ De mythe van het vaginale orgasme	29
★ De komst van de G-plek	31
★ Alles gaat beter (of bijna)	32
3 De clitoris, het nogal roze zwarte schaap	37
★ Vervloekte druk (niet bedoeld als woordspeling)	41
★ Beter is de vijand van goed	44
Deel 2 De clitoris: wat we ervan weten en wat men erover zegt..	47
4 Mijn lichaam, mijn geslacht en ik	49
5 De clitoris in de schoolbanken.....	55
★ Beter opvoeden	59
★ Van spleetje tot clito, wat zeg je tegen kinderen?	61
6 Nou, hoe is die clitoris?	65


Deel 3 De eisen van de clitoris 71

 7	Ieder zijn waarheid.....	75
 8	Ja zeggen tegen genot.....	79
★	Te veel zus of zo	79
★	Twee of drie vlinders in de buik.....	81
★	Tijd maken voor genot.....	82
★	Loslaten, een begrip waarin je van alles kwijt kunt?	84
★	Als je een beetje te veel nadenkt.....	86
 9	Verbinding maken met je lichaam	89
★	Ik kijk naar je en adem je in	90
★	De kracht van sensuele massage	91
★	De ogen sluiten en.....	93
★	De loodgieter en zijn leidingen.....	95

Deel 4 De verrassende onthullingen van de clitoris 97

 10	De beloften van de clitoris.....	101
★	De natuurlijke reacties van de clitoris bij prikkeling.....	102
★	Als het tijd is voor een pauze	104
★	Speelt de grootte van de glans een rol bij het genot?	105
★	Het priapisme of het syndroom van de eindeloze erectie ..	105
 11	De vagina, intieme buur van de clitoris.....	107
★	De echte G-plek heet C-zone.....	109
★	Is de grootte van de vagina belangrijk?	112
★	Op weg naar vaginaal genot.....	115
★	Wie heeft het nog over het vaginaal orgasme?	117

Deel 5 Een intieme ontmoeting met de clitoris 119

 Strelingen om onze clitoris in vervoering te brengen.....	121
★ Het genot zit in je vingers	122
★ De tong in alle staten.....	125
★ Douchekop en plastic eendje	127
★ Met zijn penis of een courgette	130
★ De partituur uitvoeren met je hele lichaam.....	135
 Je partner kennis laten maken met je clitoris	137
★ Geheimen van seksuele communicatie.....	139
★ Als lichamen woorden vinden	142
★ Erotische taal.....	143
★ En het faken?	144
★ Samen en in alle rust de clitoris verkennen.....	146
Tot besluit.....	149
Over de auteurs	151
Woord van dank	153
Noten	155

Inleiding



Wij zijn respectievelijk seksuoloog en journalist. We gebruiken het woord 'clitoris' meerdere keren per dag, tijdens het spreekuur, in artikelen, maar ook in bed. En we hebben het niet eerder zo vaak uitgesproken als in de laatste maanden (onze uitgeefster evenmin). Lang uit het seksuele landschap verstoten, beleeft dit vrouwelijke seksuele orgaan een triomfantelijke terugkeer.

Erkennen dat er een orgaan bestaat, uitsluitend bestemd voor het genot van de vrouw (andere functies zijn tot op heden niet gevonden) is nogal wat in een wereld waarin seksualiteit lange tijd draaide om penetratie en het genot van de man. Als mannen een clitoris zouden hebben, zou die al oneindig lang bestudeerd en opgemeten zijn. Er zouden wedstrijden zijn gehouden, er zouden tekeningen op de muren van scholen zijn verschenen, aantrekkelijke mails zijn verspreid met technieken om haar te vergroten en met reclame voor magische pillen om haar bij impotentie weer stijf te laten worden.

Het is nu de hoogste tijd om met dit orgaan, centrum van het vrouwelijk genot, kennis te maken. De clitoris wordt nog te vaak als een simpel roze knopje gezien, terwijl het om heel wat meer gaat. Zij strekt zich in het lichaam over meerdere centimeters uit, en is opmerkelijk,

creatief, ingenieus en verrassend; allemaal bijvoeglijke naamwoorden die tijdens het schrijven spontaan bij ons opkwamen. Natuurlijk hebben we nieuwe ontdekkingen in de laatste jaren steeds gevolgd, maar we hebben het gevoel de geheimen van de clitoris pas tijdens ons onderzoek echt te hebben ontdekt.

Maar waarom een boek over de clitoris schrijven als het niet is om haar uit haar schuilhoekje te halen en ons verbluffende onthullingen te laten doen? We willen niet alleen maar focussen op dit orgaan en vaststellen wat haar beste profiel is, maar ook elke vrouw uitnodigen al lezend de weg te volgen die leidt tot een ontmoeting met het eigen 'seksuele ik'.

Publicaties van recente onderzoeken naar de anatomie van de clitoris stellen vrouwen in staat hun lichaam beter te leren kennen en zodoende gemakkelijker toegang te krijgen tot genot. En daarmee kunnen we ook afrekenen met een hoop vooroordelen die de seksualiteit sturen: het seksuele spel zou bestaan uit een voorgerecht (het voorspel), een hoofdgerecht (de penetratie) en een nagerecht (het orgasme); bepaalde houdingen zouden de voorkeur verdienen; er zou sprake zijn van vaginale en clitorale vrouwen; er zou een G-plek bestaan (nou ja, misschien); ontspanning zou de enige sleutel tot genot zijn; het orgasme zou samenhangen met de bedrevenheid van de partner... Al die ideeën (de lijst zou zeven clitorissen lang kunnen zijn), vaak naar voren gebracht in de vorm van een gebruiksaanwijzing, zijn verstikkend. Ze leggen een norm op en vertellen ons voortdurend wat we geacht worden te doen, te denken en vooral te voelen.

Het is tijd om tot ons te laten doordringen dat er geen enkele regel bestaat, dat geen enkele manier de juiste is: op het gebied van de seksualiteit heeft elke vrouw haar eigen bijzonderheden en voorkeuren. Voorkeuren die veranderen al naargelang de tijd, de leeftijd, de partners, het al dan niet verlangen naar zwangerschap, de anticonceptie, de intensiteit van het licht, de achtergrondmuziek... Voorkeuren die veranderen al naargelang het dinsdag of donderdag is. Wat de clitoris ons leert is dat genot een geheel is en dat vrouwen in dat 'geheel' – een uitgebreid terrein van mogelijkheden – hun puzzel maken en weer uit elkaar halen zoals het hun behaagt, alleen, met zijn tweeën of met zijn tienen.

Dit boek is met opzet niet samengesteld als een soort kookboek, want de clitoris – en meer algemeen de vrouwelijke seksualiteit – heeft niets van doen met *pasta alla carbonara* of een pudding met chiazaad die je op een schaal presenteert om indruk op je schoonmoeder te maken. Dit boek is een geschiedenis, een vertelling, een uitwisseling, een slaapkamer die verboden terrein is voor onze complexen. Je kunt het ook zien als een bekentenis en een serie onthullingen over onszelf en de wereld van wetenschap en journalistiek. Het is ontstaan uit de wil het grote publiek te vertellen wat het mooiste en het belangrijkste is wat de clitoris ons leert, hoe ze werkt, wat ze kan, wat een betrouwbare glans (eikel van de clitoris) zij is, en over het seksuele genot van vrouwen.

Wij maken jullie hier deelgenoot van het resultaat van ons onderzoek en van onze meest intieme gedachten. En we hopen dat jullie met

geheel nieuwe ogen naar je geslacht zullen kijken, want van de laatste onthullingen over de clitoris krijg je domweg zin om jezelf opnieuw uit te vinden.

Clitoraal

OF



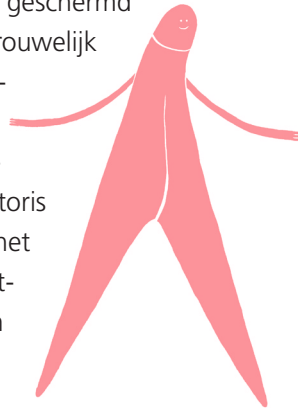
CLITORAAL

.....





Woewel de clitoris officieel in 1559 is ontdekt en is herontdekt in de jaren vijftig van de vorige eeuw, zijn wij beiden groot geworden in een wereld die onderscheid maakte tussen het vaginale en het clitorale orgasme en waarin niet zonder twijfel werd beweerd dat het clitorale orgasme minder belangrijk was dan zijn maatje en heel wat minder hemels. In de loop van de jaren heeft de clitoris dus uitgeblonken in nutteloosheid dan wel afwezigheid. Met andere woorden: ze heeft niet bepaald een waanzinnige carrière gemaakt. Een dergelijke afwijzing valt grotendeels te verklaren uit het feit dat het mannelijke genot heel wat meer aandacht kreeg en grondiger werd bestudeerd dan het vrouwelijke. De seksualiteit werd voornamelijk bekeken door een coïtale bril. En tegenwoordig wordt nog steeds met het 'fallocentrisme' geschermd als zijnde het grootste obstakel voor vrouwelijk genot. Getallen, eindeloos veel getallen bevestigen dit tot vervelens toe. Toch constateren wij in onze bedden een heel bijzondere aandacht voor de clitoris: als de clitoris weer een belangrijke plaats krijgt op het toneel, zijn de vrouwen niet (altijd) tekortgeschoten als hoofdrolspelsters van hun genot.



Heb je vaker B geantwoord:
dan ben je clitoraal!



In de tijd van onze eerste haartjes en onze eerste seksuele ervaringen, zo tussen 1990 en 2000, stelden we ons onder vriendinnen de vraag: 'Ben je vaginaal of eerder clitoraal?' En als er twijfel over het antwoord bij ons rees, hoefden we maar een van de talloze tests te doen die de damesbladen ons aanboden. Afhankelijk van de houding die onze voorkeur genoot, onze gewoonten bij het masturberen (het rolkussen of de middelvinger), het genot dat we voelden, ontdekten we dan of we eerder het een of het ander waren. Het was nogal mathematisch. Een beetje zoals je binnen drie minuten kon weten of je de komende zomer de liefde ging ontmoeten of de komende winter werd gedumpte (of beide). Omdat de psychologische

en seksuologische tests over het algemeen op drie profielen uitkwamen, waren sommigen van ons grote gelukkigen omdat ze in twee vakjes pasten. Aangezien ze zowel clitoraal als vaginaal waren, maakten ze een aardige start in het leven.

De puur 'vaginaal' waren echter ook geluksvogels. Want het vaginale orgasme werd voorgesteld als moeilijk te bereiken, maar zoveel intenser, zoveel meer diffuus, zoveel sterker, zoveel meer dan de hele clitorale zevende hemel. De meisjes die tot een dergelijk genot wisten te komen, waren (bijna) op de vingers van één hand te tellen, terwijl de 'clitoralen' heel wat talrijker waren. De statistieken zoals die in de pers verschenen waren, naar wij ons herinneren, ongeveer van de volgende orde: 30 procent vaginaal, 70 procent clitoraal. De meeste meisjes troostten zichzelf dan zo: natuurlijk, ze moesten zich dan misschien wel tevredenstellen met het 'kleine' orgasme en het 'kleine' genot, maar ze waren niet de enigen.

En bovendien was er niets verloren. Allereerst las je vaak dat je meer kans op het vaginale orgasme had als je in de dertig was, een periode waarin de vrouw zichzelf beter kent en zich in bed gemakkelijker laat gaan. Maar met een beetje goede wil en oefening was het mogelijk het 'voortijdig' te bereiken. Het recept was even makkelijk te vinden als dat tegen te droge haren (nog zo'n kwaal van de eeuw). Je vooral ontspannen (altijd), een glijmiddel gebruiken (voor een soepele penetratie), de wanden van de vagina stimuleren (en niet hardnekkig diep op en neer blijven bewegen), en de clitoris niet vergeten, dat 'buitenknopje', dat hielp om het genot te verhogen.

Want ja, de clitoris werd beschouwd als het beste speeltje van het voorspel, een hulpje, het ideale orgaan om in de stemming te komen. De clitoris was het eerste glaasje op vrijdagavond, de verfrissende slok die de sluisen opent, de schakelaar die je omdraait alvorens 'Surprise!' te roepen en met het feest te beginnen. Nog steeds wordt de clitoris soms gedefinieerd als erogene zone die moet worden geactiveerd voordat de penetratie kan beginnen. Een aperitiefje dat je je niet ontzegt, maar dat niet genoeg verzadigt.

We waren er zo van overtuigd dat er twee kanten bestonden, dat we soms onder vriendinnen min of meer zedig met elkaar deelden wat we voelden, om te vergelijken. Alleen maar om te kijken of het vaginale werkelijk waanzinnig was, en het clitorale werkelijk van kortere duur en opwindender (of gewoner en onbeduidend). En als een clitorale vrouw een langer orgasme voelde, dan vroeg ze zich af of ze (eindelijk) de Graal (*fiesta*) had bereikt. Daar lag het hele probleem, je kon niet echt weten hoe die orgasmes precies waren, en ook niet hoe ze zich in ons lichaam konden manifesteren. Niemand bedrijft de liefde op eenzelfde manier, en al verschaft een houding of een streling de ene vrouw buitengewoon veel genot, dat wil niet zeggen dat dat ook bij een ander het geval is. Een kwestie van gewoonten, voorkeuren, fantasieën, verliefde gevoelens, ervaring en ook van vorm en bouw.

Maar we wisten het niet. We dachten dat er een reeks technieken bestond die je kon toepassen om gegarandeerd langdurig in je kussen te bijten. Want ja, het vaginale orgasme werd als heel langdurig beschreven.

Misschien beweerden meisjes dat ze een vaginaal orgasme hadden, simpelweg omdat ze tijdens de penetratie klaarkwamen. Terwijl klaarkomen door strelingen buiten het lichaam, alleen of met zijn tweeën, noodzakelijkerwijs een clitoraal orgasme betekende omdat de vagina er niets mee te maken had. Misschien ook dat horen praten over dat geweldige, even ontoegankelijke als buitengewone orgasme ons misleidde. Het geringste gevoel dat anders was dan de vorige dag kon ons laten geloven dat we het hadden bereikt. Door

steeds weer te lezen dat het bestond, hadden we het gevoel er zo ongeveer te zijn, als een groepje pubers in een kring die vastberaden de geesten oproepen en ten slotte een golf rillingen door hun buik voelen trekken: daar is de geest doorheen gegaan, ja toch? Iedereen is het ermee eens. Gezien de energie die we erin steken, kan het niet anders of oma is ons vanuit het hiernamaals hallo komen zeggen.



★ Penetratie forever

En verder werd de *Kamasutra* (waarvan de Indiase naam letterlijk betekent 'de aforismen van de lust') – of om precies te zijn, het tweede boek ervan dat over seksuele omgang en posities gaat – op alle mogelijke manieren doorgegeven. Tekeningen, beschrijvingen, adviezen: je leerde in welke houdingen het fijn was om te vrijen. De clitoris werd niet altijd vergeten (althans, steeds minder). Toch was de voorstelling van seksualiteit heel penisgericht. Ook pornofilms toonden ons kerels die na uit hun elektriciensoverall te zijn gestapt zes meiden op zijn hondjes pakten, om de beurt. Het ging allemaal om de penis, de goede hoek, de goede houding, en ook het goede ritme. Seks was eenvoudig een opeenvolging van bezeten op en neer gaan, iets wat de man gek maakte en het meisje buiten zichzelf bracht. Zozeer zelfs dat we ons herinneren dat we, als ons toen we twintig waren werd gevraagd met hoeveel kerels we naar bed waren geweest, antwoordden: 'Dat ligt eraan', want als er geen penetratie was geweest, als het alleen maar een kwestie van kussen, strelingen, kortom genot (en niet per se van klaarkomen) was geweest, dan beschouwden we dat niet als echt seksueel contact. Alles werd vanuit het oogpunt van de coïtus bekeken. Was elkaar teder strelen in de toiletten van de universiteit zonder dat er penetratie aan te pas kwam een seksuele daad? Tegenwoordig luidt het antwoord 'ja'. Indertijd was dat niet zo zeker. Het was een onafgemaakt contact, een hapje tussendoor, iets wat zelfs een beetje vies was, want penetratie, daar draaide het om.

★G-plek (coördinaten 26.622833-70.876729)

Ook de G-plek was onderwerp van gesprek. We wisten niet goed of hij bestond (het was een heel omstreden kwestie), maar de pagina's van de tijdschriften stonden bol van de adviezen. Als we allemaal aan de slag gingen, konden we het onderzoek verrijken en vaststellen of de G-plek wel of geen bedrog was, of iets magisch. Masturbatie gaf de mogelijkheid daar achter te komen (of niet, want misschien waren niet alle meisjes ermee begiftigd). Ons werd geadviseerd om op enkele centimeters van de ingang van de vagina – omdat daar meer zenuwen zouden liggen – naar een gevoelige plek te zoeken, herkenbaar aan de wat minder egale huid en ter grootte van een euro (indertijd een gulden). De bedoeling was daar op te drukken, wat automatisch zou leiden tot iets volstrekt nieuws: je vindt, drukt en komt klaar. Genoeg om 'm tijdens een uitstrijkje bij de gynaecoloog te knijpen. Alles wat zich in de vagina afspeelde was quasimystiek. En daarom werd het als beter bestempeld. Iets wat minder problemen oplevert, zoals de clitoris, is minder veelbelovend. Doorgaan met zoeken, liever dan je aan gemakzucht overgeven, was een goede zaak. Daar werden we voortdurend toe aangemoedigd.

Dit overzicht is geen veroordeling van de damesbladen: ze gingen met hun tijd mee en hebben de ontdekkingen over de clitoris, de nieuwe onthullingen, gaandeweg weten uit te dragen. Ze waren onze belangrijkste informatiebron en hielpen ons geruisloos meer te weten te komen over genot, over ons lichaam, onze verlangens en ons seksueel