

ELLEN LAAN

‘De vrouwelijke seksualiteit is niet heel anders dan die van mannen’

Ze promoveerde cum laude op de werking van seksuele opwinding bij vrouwen. Maar hoogleraar seksuologie en psycholoog Ellen Laan (1962), vroeger veel gepest, past er wel voor op naast haar schoenen te gaan lopen. Wel heeft ze iets te melden: vrouwen komen seksueel gezien nog veel tekort. *A woman on a mission.*

TEKST: LIDDIE AUSTIN | BEELD EN PRODUCTIE: JACQUELINE DE HAAS | VISAGIE: MINKE BOEIJEN



Dat gezicht van Jort Kelder toen zijn medegast, hoogleraar seksuologie Ellen Laan, deze winter aan tafel van het praatprogramma *Jinek* vertelde over het vrouwelijk geslachtsdeel! Wat zagen we zich daarop aftekenen? Gêne? Walging? Angst? Grote ongemakkelijkheid, laten we het daar op houden.

Ellen Laan heeft de aflevering niet teruggezien, vertelt ze een paar maanden later terwijl ze thee zet in haar werkkamer op de vierde verdieping van het Amsterdamse AMC. Maar ze heeft er wel veel over gehoord. “Misschien voelde hij zich bedreigd? Dat komt wel vaker voor. Over vrouwelijke seksualiteit is in de wereldgeschiedenis altijd negatief gedacht. In de middeleeuwen werden seksueel opgewonden vrouwen heksen genoemd, handlangers van de duivel. Hun gezwollen clitoris was ‘de speen van de duivel’. Het komt steeds weer neer op het beeld: mannen zijn slachtoffer van de vrouwelijke verleiding en niet verantwoordelijk voor hun eigen seksualiteit. Terwijl ik denk dat ook het seksleven van mannen die met vrouwen vrijen enorm kan verbeteren als vrouwen meer kunnen uitkomen voor hun seksuele gevoelens. Veel mannen begrijpen niet dat feministen geen mannenhaters zijn! Heteroseksuele vrouwen houden van mannen. We willen met mannen vrijen, we willen het fijn hebben met mannen.”

Hardroze plastic clitoris

Op deze vroege maandagochtend liggen op haar bureau een pakje brood, een banaan en twee mandarijnen klaar voor de lunch. Op de tafel waaraan ze haar bezoek ontvangt, ligt de inmiddels haast legendarische – want in elk interview beschreven – hardroze plastic clitoris op ware, tamelijk indrukwekkende grootte: v-vormig en een centimeter of tien. “Dit is zoals we denken dat hij er in niet-

opgewonden staat uitziet,” zegt Laan. “Maar er is nog veel niet bekend over de clitoris. Hoe groot de zachte zwellichamen, de weerszijden van de V, worden bij opwinding, weten we bijvoorbeeld nog niet. Dat moet nog verder worden onderzocht.”

De vrouwelijke lust is een veelbesproken onderwerp dezer dagen, tot grote vreugde van Laan. De boodschap die ze haar hele carrière brengt, wordt breed gedeeld: vrouwen moeten clitoraal opgewonden zijn om pijnloos en met plezier gemeenschap te kunnen hebben. In haar proefschrift toonde ze in 1994 baanbrekend aan dat er een verschil is tussen de opwinding die fysiek bij vrouwen gemeten kan worden en wat zij bewust registreren. “Dat heeft allerlei oorzaken. Belangrijk is dat wij niet zoals mannen visuele feedback over onze mate van opwinding krijgen. Mannen kunnen zien wat er met hun genitaal gebeurt, wij niet. Wij moeten het als het ware met ons brein registreren.” Mede dit verschil in waarneming zorgt ervoor dat relatief veel vrouwen (zo’n 10%) altijd pijn ervaren bij penetratie. “Dat hangt niet samen met menopauze, al wordt dat vaak gedacht; het is over het algemeen een jonge vrouwenprobleem. Maar pijn bij gemeenschap is op alle leeftijden een signaal dat je niet opgewonden genoeg bent om coïtus te hebben. Het gehele clitorale complex” – ze wijst op de roze clitoris voor ons op tafel – “moet gezwollen zijn om dat lekker en pijnloos voor elkaar te krijgen. Je zou kunnen zeggen dat wij vrouwen ook een soort erectie moeten hebben voor lekkere seks.”

Ook goed om te weten: de vagina is niet erg gevoelig, waardoor een orgasme door vaginale penetratie eerder tamelijk uniek dan gebruikelijk is. “Voor mannen is de vagina een seksueel orgaan, voor vrouwen niet. Het is een geboortekanaal, en daarom heeft het een relatief ongevoelige structuur. Wij moeten

het qua genot hebben van de clitoris. Alleen als die maximaal gezwollen is, krijg je clitorale stimulatie via gemeenschap en kun je zo klaarkomen.”

De orgasmekloof

En zo komen we bij de orgasmekloof: heteroseksuele vrouwen komen veel minder vaak klaar dan hun mannelijke bedpartners. En ja, dat is schadelijk.

“Vrouwen zonder orgasme krijgen al gauw minder zin in seks. Zonder orgasme leer je je brein namelijk dat seks op geen enkele wijze belonend is. Waarom zou je er dan zin in hebben? Zo simpel is het: we hebben zin in seks omdat het belonend is. De gedachte aan seks is vanwege die eerdere beloningen al zo opwindend dat je er zin in krijgt. Zin is het gevolg van opwinding en gaat daar niet aan vooraf. Door vaker klaar te komen, krijg je vanzelf meer zin in seks.”

Het is belangrijk dat er meer aandacht komt voor vrouwelijk seksueel genot, zegt Laan. “Ik zie steeds meer jonge vrouwen die daarvoor opkomen. Daar ben ik heel erg enthousiast over. Vorig jaar heb ik een stichting opgericht, Seksueel Welzijn Nederland, waarmee we problemen rond vrouwen en seks – te veel pijn, te veel grensoverschrijdingen, te weinig genot – willen aanpakken door stevig in te zetten op seksuele gelijkheid. We willen een andere definitie van seks: seks is een ervaring, geen handeling. Goede seks is met genegenheid gedeeld genot onder gelijken. Die gelijkheid is ongelooflijk belangrijk. De vrouwelijke seksualiteit is echt niet heel anders dan die van mannen.”

Gepest & geliefd

Ellen Laan groeide op in een middenstandsgezin in West-Friesland. “Ik ben het vierde kind in een gezin met vijf kinderen: drie ▶



Op de tafel waaraan ze haar bezoek ontvangt ligt de legendarische hardroze plastic clitoris

CV**1962** Geboren in Abbekerk**1982** Gaat psychologie studeren in Amsterdam en studeert cum laude af**1994** Promoveert cum laude op onderzoek naar de werking van seksuele opwinding bij vrouwen**1995** Wordt onderzoeksfellow van de Koninklijke Nederlandse Akademie van Wetenschappen**1996** Geboorte dochter Leah**2000** Geboorte dochter Britt**2002** Begint als Universitair Hoofddocent (UHD), doet onderzoek naar gender en seksuele opwinding**2005** Start op de afdeling Seksuologie en Psychosomatische Obstetrie en Gynaecologie van het AMC**2012** Wordt president van de International Academy of Sex Research**2012** Ontvangt een Ere-doctoraat van de Katholieke Universiteit Leuven**2016** Wordt benoemd tot hoogleraar Biopsychosociale determinanten van seksuele gezondheid aan de UvA**2017** Publiceert met Rik van Lunsen het boek *Seks! Een leven lang leren***2018** Richt Stichting Seksueel Welzijn Nederland op (*Seksueelwelzijn.nl*)

meisjes, twee jongens. Mijn vader had een kapsalon annex sigarenmagazijn aan huis. Mijn moeder deed het huishouden en stond als de bel ging in de winkel, net zoals wij als we thuis waren uit school. Er waren thuis mannen- en vrouwenklussen: ik heb van mijn 10de tot mijn 18de elke zaterdagochtend de bovenverdieping schoongemaakt, inclusief ramen lappen.”

Aan seksuele opvoeding werd thuis nauwelijks iets gedaan maar gelukkig kon ze zichzelf redden. “Dankzij de helprubrieken in de tijdschriften die in de winkel werden verkocht wist ik veel. Dat kwam goed uit toen ik op mijn 14de verkering kreeg met een aantrekkelijke, oudere jongen. Hij was verliefd op mij en ik was zo geveid dat ik ook verliefd werd op hem. Zo ging dat in die tijd vaker. Op de lagere school was ik gepest, waaraan ik het gevoel had overgehouden: wie wil mij nou? Pesten is echt schadelijk voor je zelfbeeld. Maar goed, op een gegeven moment gaf dat vriendje aan dat hij wilde vrijen. Dat kwam voor mij te vroeg. Masturbatie had ik wel al ontdekt, ik wist dat het eigenlijk niet mocht maar ik dacht ook: wie ontdekt dat nou? Seks met een ander wilde ik nog niet. In die tijd stond in de helprubriek van een tijdschrift precies mijn vraag: mijn vriendje wil met me naar bed, ik wil het niet, wat moet ik doen? Er kwam een fantastisch dubbele moraal antwoord: als je het doet, zal hij je waarschijnlijk daarna laten vallen. Want wie wil er nou een afgelikte boterham? Als je het niet doet, zal hij je waarschijnlijk ook laten vallen. Hij gaat me dus sowieso laten vallen, concludeerde ik. Dan kan ik maar beter doen wat ik zelf wil. Het was mijn eerste daad van autonomie. Wat de zelfhelprubriek voorspelde gebeurde trouwens inderdaad: het vriendje maakte het uit.”

Na de middelbare school studeerde u eerst een paar jaar Nederlands, om daarna over te stappen op psychologie. Waarom?

“Ik begon mijn liefde voor lezen te verliezen. Daarnaast had ik met mijn vriendjes vader die psycholoog was de meest fascinerende gesprekken. Ik wist toen helemaal niet dat je kon praten over gevoelens. Ik voelde natuurlijk van alles maar daar praatten we thuis niet over. Daarin heb ik me vaak eenzaam gevoeld. En nu bleek dat je het er gewoon over kon hebben en dat veel dingen die ik voelde behoorlijk universeel waren! Dat was de aantrekkingskracht van psychologie voor mij. Tijdens het schrijven van mijn scriptie raakte

ik vervolgens gefascineerd door seksualiteit, ook omdat ik ontdekte hoe vrouwen daaronder konden lijden. Dat was voor mij een ontdekking. Zelf had ik wat wij seksuologen noemen een keurige ‘stapsgewijze seksuele interactiecarrière’, waarbij je begint met zoenen en voelen, helemaal gekleed, en daarna steeds wat verder gaat. Het was gericht op wat lekker en opwindend is, niet meteen op De Daad. Dat wat we formeel ‘de eerste keer’ noemen was daardoor voor mij een heel plezierige ervaring, zonder pijn en met orgasme.”

In het onderzoek dat Zin onlangs deed bij vrouwen van boven de 50 was een van de uit- ▶

‘Wij krijgen niet zoals mannen visuele feedback over onze mate van opwinding’



11X KORT

Altijd in de koelkast?

“Kaas!”

Sterk punt?

“Empathie”

Zwak punt?

“Perfectionisme, dat verlamt me nogal eens”

Altijd bij u?

“Lippenstift”

Trots op?

“Mijn dochters”

Hekel aan?

“Mansplaining”

Groot voorbeeld?

“Momenteel wetenschapper Cordelia Fine. Maar ik bewonder ook

Asha ten Broeke en

Meredith Greer:

vrouwen met een goede

pen en scherpe geest”

Beste ontspanning?

“Met vrienden naar

Norg, het is prachtig

wandelen daar”

Nieuwsgierig naar?

“De verdere ontwikkeling van mijn dochters”

Droom?

“Een groene wereld

waarin vrouwen en

mannen écht gelijk zijn”

Levensmotto?

“Niet piekeren over

dingen waarover je geen

controle hebt”

komsten dat ze minder geïntereeserd waren in seks maar meer in intimiteit. Naast uw werk als onderzoeker, docent en hoofd van de afdeling ziet u ook patiënten. Is dat iets wat u herkent?

“Ik zie in mijn spreekkamer natuurlijk vrouwen die problemen hebben met zin in seks. Maar in het algemeen, nogmaals: het is niet zozeer de leeftijd die zorgt voor minder zin maar de gewoonte om zonder al te veel beloningen seks te hebben. Dan heb je het op een gegeven moment wel gehad. De behoefte aan intimiteit blijft wel bestaan. Uit onderzoek blijkt dat veel vrouwen boven de 50 fijne en opwindende seks hebben. Dat komt doordat ze niet meer zo bezig hoeven te zijn met hoe ze eruitzien, hun lijf beter kennen, meer tijd hebben nu de periode van de driedubbele belasting voorbij is én ze vaak partners hebben die niet meer alleen gericht zijn op de coïtus, al was het alleen maar omdat ze zelf opwindingsproblemen hebben. Het verdwijnen van de focus op coïtus kan het vrijen voor vrouwen plezieriger maken. Naarmate mensen ouder worden, komt er meer ruimte voor creatievere seks. Ja, de vagina wordt droger na de overgang maar bij seksuele prikkeling kunnen we nog steeds net zo vochtig en nat worden als daarvóór. En mannen met verminderde erecties kunnen hartstikke lekkere seks hebben. Het orgasmevermogen en ook de intensiteit daarvan worden meestal niet minder bij mannen met een erectieprobleem. Ook met een half-stijve kun je nog heel lekker klaarkomen.”

Met het klimmen der jaren komen er vaak lichamelijke gebreken, die het seksueel functioneren kunnen belemmeren.

“Dat is waar: je kunt ziek worden. Door kankerbehandelingen kan er veel veranderen in het seksuele welbevinden. Een chemotherapie kan bij een vrouw bijvoorbeeld invloed hebben op de eierstokken en daarmee

de productie van oestrogeen en testosteron verstoren. Testosteron is ook voor vrouwen het hormoon dat onze gevoeligheid voor seksuele prikkels bepaalt. De meeste vrouwen met zin- en opwindingsproblemen hebben geen testosterontekort, maar dat komt wél voor bij vrouwen die een behandeling tegen kanker hebben ondergaan. Als zij geen zin meer hebben om te vrijen zouden ze zich eens op testosteron moeten laten testen.”

Seksuele problemen bij kanker

Bij Ellen Laan zelf werd in 2016 borstkanker geconstateerd. “Ik heb zware behandelingen ondergaan, ik ben er een jaar uit geweest, maar nu gaat het tot nader order goed. Ik mag niet meer stoppen met tamoxifen maar ik heb gelukkig weinig bijwerkingen. De test wees uit dat ik nog voldoende testosteron heb, dus ik ben nog gevoelig voor seksuele prikkels. Het kan dus wél.”

De benadering van seksuele problemen van vrouwen met kanker gaat vaak over de mate waarin zij nog beschikbaar zijn voor vaginale seks. “Ze krijgen hormonen voorgeschreven die de vaginawand wat verdikken. Dat is niet zo slecht want dan wordt de penetratie weer wat gemakkelijker. Maar opgewonden wordt zo’n vrouw daar niet van. Dáárop zou de focus moeten liggen. Het is zo armoedig om de vrouwelijke seksualiteit steeds weer te reduceren tot de mate waarin vrouwen vaginaal beschikbaar zijn. Door dit zo scherp te stellen, zullen sommige mensen mij wel weer een zure feministe zonder humor vinden maar het is toch zo? Ik zie niet in waarom ik daar grappig over zou moeten doen. Met het klimmen der jaren wind ik me niet minder op over wat vrouwen wordt ontzegd en wat ze zich laten ontzeggen – integendeel. Ik word steeds radicaler.”

Onvermoeibaar schrijft ze artikelen, houdt ze lezingen in binnen- en buitenland, behandelt

‘Ik loop niet naast mijn schoenen. Ik heb wat te melden’

en onderzoekt ze de vrouwelijke seksualiteit. Er wordt naar haar geluisterd. Hoe voelt dat? “Ik heb een ambivalente relatie met succes. Dat komt ook door die rottijs op de basisschool. Die heeft veel impact gehad op mijn leven. Waarschijnlijk werd ik gepest omdat ik goed kon leren. Op een dorpschool in West-Friesland was dat geen aanbeveling. Ik moest niet denken dat ik iets voorstelde. Niet naast mijn schoenen gaan lopen! Ik heb lang het idee gehad dat ik beter moest zijn om evenveel voor te stellen als anderen. Maar met dat beter zijn loop je meer risico dat de buitenwereld vindt dat je kop eraf gehakt moet worden.”

Ben je daar nog steeds bang voor?

“Veel minder, hoor. Ik weet inmiddels wel dat ik succesvol kan zijn met behoud van hoofd. Maar er is altijd nog wel die aarzelings om ervoor uit te komen. Mijn gendered opvoeding speelt daar vast ook een rol in. Mijn lezingen noem ik nog steeds ‘praatjes’, ik heb het over ‘meisjes’ in plaats van ‘meiden’. Dat jezelf klein maken – het is de West-Friese volksaard, en de angst dat je naast je schoenen zou kunnen gaan lopen geldt voor meisjes nog sterker dan voor jongens. Maar natúúrlijk loop ik niet naast mijn schoenen, ik loop er keurig in. En ik heb wat te melden.” ■

