

GOEDELE LIEKENS

Met *Goedele on top* schudt seksuologe Goedele Liekens iedereen weer een beetje wakker. Hoopt ze. 'Zaligmakende seks hoeft niet per se spectaculair te zijn. Ik ben heel tevreden met mijn "rustige" seksleven.'



GOEDELE ON TOP
DINSDAG, RTL 5, 21:30 UUR

Richard en Andrea zijn negen jaar samen en leven meer als huisgenoten dan geliefden. Goedele Liekens geeft het stel relatie- en seksopdrachten.

Iedereen zou dat onderhoud moeten plegen en nu en dan eens naar een relatietherapeut moeten gaan, een investering in de toekomst. Je gaat ook naar de sportschool of een diëtist om je lijf in *shape* te houden.

Seksoefeningen op tv staat er onder meer in het persbericht. Hoe krijg je stellen zover dat ze serieus oefenen in het vrijen voor het oog van de 'hele wereld'? In het programma zie je geen expliciete seks-scènes; we houden het chique.

Respect voor de deelnemers staat voorop; ze hebben ook inspraak in wat we wel en niet uitzenden. Wel zie je bijvoorbeeld een body-to-bodymassage, gefilmd met lingerie aan. Met zo'n body-to-bodymassage leren deelnemers van hun lichaam te genieten zonder penetratie. Je leert voelen, zenuwen openzetten en je lichaam te betrekken bij seksualiteit. Ik geef stellen huiswerk mee: seks- én praat oefeningen. *Goedele on top* gaat niet alleen maar over seks.

Waar gaat het nog meer over? In eerste instantie over hoe je relatie in elkaar zit. Is er vaak ruzie? Ben je onzeker? Zorg je voor elkaar? Hoe laat je zien dat je van je partner houdt? Spreek je daarin dezelfde taal? Komen behoeftes overeen? Iedereen zit anders in elkaar, en daardoor ontstaan misverstanden in een relatie als je niet met elkaar praat. In *Goedele on top* observeren we dit gedrag door middel van camera's, die in de woon- en slaapkamer van deelnemers hangen. In

De Vlaamse seksuologe Goedele Liekens heeft het razend druk. Ze is veelgevraagd, tot ver over de grenzen, met programma's in Nederland, Engeland, Duitsland en binnenkort Australië. Een interviewafspraak is lastig te plannen: poging één wordt afgezegd; afspraak twee wankelt. Tot ze onverwacht belt. Goedele staat in de file, en dat lijkt haar een mooi moment voor een interview over relaties, seks, penissen en vagina's.

Staat *Goedele on top* voor dampende seks in je ingekakte relatie? Komt er ophef over in de media? Ik hoop het, maar nee, alles is netjes gefilmd. Dus die ophef zal wel meevallen; en eerlijk gezegd hou ik daar ook niet zo van. Ik hoop dat het programma een eyeopener zal zijn. *Goedele on top* moet je zien als groot onderhoud voor je relatie en seksleven.

CV

Goedele Liekens (53) is seksuologe en psychologe. Haar nieuwe programma *Goedele on Top* is vanaf deze week te zien op RTL 5. Ze presenteerde ook *Vanavond niet schat, Over seks gesproken* en in Vlaanderen jarenlang de talkshow *Recht van antwoord*. Op de Engelse publieke omroep Channel 4 het voorlichtingsprogramma *Sex in Class* en een documentaire *Das Penis* voor de Duitse televisie. Momenteel werkt ze aan *Sex in Class voor de Australische zender 9*. Ze schreef vele bestsellers; de laatste *Help mijn kind denkt aan seks*. Bij seks- en relatieonderwerpen in *Late Night* is Goedele vaste gast. De seksuologe is VN-ambassadeur en zet zich in voor betere seksvoorlichting en familieplanning in Derde Wereldlanden.

het sekslaboratorium kijken we naar hun seksuele voorkeuren en dat doen we aan de hand van *facemapping en eyetracking*. Daarmee kun je emoties aflezen van iemands gezicht. Ik laat bijvoorbeeld foto's van diverse lichaamsdelen van de partner zien of tekeningen van standjes. Aan de uitdrukkingen in het gezicht kun je aflezen wat hij of zij opwindend vindt, waar hij of zij verlegen van wordt of onverschillig bij blijft. Je kunt er ook uithalen of iemand behoefte heeft aan oogcontact en intimiteit tijdens seks, versmelting of juist voor harde en snelle seks gaat. Wat niet wil zeggen dat een vluggertje nooit kan, hè. Graag zelfs. Via het sekslab krijg ik die extra informatie over hun seksuele verlangens aangereikt. (Lachend) En dan samen kijken of het haalbaar is; je moet het wel allebei willen. Boeiend hoor!

Jouw stellen zijn al een tijdje samen en seksueel actief, dan weet je toch wat je fijn vindt. Moet je daarvoor naar een sekslab? Dat denk jij, maar dat is niet zo. Spijtig genoeg. Veel mensen nemen genoeg met wat het is. Het verbaast mij soms ook hoe weinig sommige stellen van elkaar weten. Seksuele fantasieën en wensen kenbaar maken, is niet voor iedereen zo makkelijk. 'Goh, seks buiten lijkt me best spannend en wil ik al zo lang eens uitproberen,' komt er dan schoorvoetend uit. Of: 'Eigenlijk wil ik eens flink gedomineerd worden.' Zie je die partner heel verrast kijken. Het grootste probleem is dat sommige stellen te weinig met elkaar delen, niet goed praten.

Als je relatie goed is, zit die seks toch wel snor? Nee joh, niks gaat vanzelf. Dat is de grootste denkfout die je kunt maken. Zelfs als je relatie goed is, heeft het onderhoud nodig. Sommige koppels werken uit zichzelf flink aan hun relatie. Maken maandelijks een vaste diner-met-z'n-twee-afspraak of praten veel en open met elkaar. Anderen hebben een programma als *GOT* nodig om aan de slag te gaan.

Moet je dan nog wel aan dat onderhoud beginnen als je al jaren sukkelst en in een broer-zus relatie bent beland,

zoals een van de stellen uit jouw programma? Als beide partners zo'n relatie prima vinden, is dat oké. Wil je meer, dan moet je durven uitzoeken waarom jullie seksleven is ingestort. Ligt het aan de manier waarop er gesekt wordt of aan onderliggende boosheid bijvoorbeeld. Een vrouw kan dan onbewust reageren met 'waarom zou ik jou nog seks geven'. Het waarom moet je eerst blootleggen. Als je die boosheid of het ongenoegen kunt wegnemen, kan ook die seksuele relatie weer opbloeien. Met dat stel is het overigens verbazingwekkend goed gekomen. Je moet wel tot het bot durven gaan, en dat kost een hoop moed en soms tranen.

Wat heb je als stel nodig om te zorgen dat je niet in jouw programma komt? Dan moet je juist kijken naar *Goedele on top*. Serieus. Ons programma werkt preventief: je ziet de valkuilen in een relatie en leert stil te staan bij je eigen gedrag. De mensen in mijn programma zijn geen zwaar therapeutische gevallen; veel kijkers zullen zich in situaties herkennen. Ik geef deelnemers handvatten voor een goede (seksuele) relatie door middel van eenvoudige opdrachten en gespreksoefeningen. Iedereen kan dit thuis doen.

Seks = loslaten. Overgave. Ligt dat ook niet aan de juiste partner? Dat is een pijnlijke stelling. Als je seksleven niet lekker (meer) loopt, moet je maar een ander zoeken? Je kunt ook het euvel oplossen! Sommige vrouwen focussen zich op alles, behalve hun lichaam. Ze voelen niet echt. Je kunt wel naar die overgave toegroeien, leren jezelf open te stellen en te focussen.

'De helft van de vrouwen krijgt geen orgasme', kopte vele dagbladen laatst. Is dat niet aan de hoge kant? Dat gaat om orgasme bij penetratie. Technisch is het sowieso niet de beste manier om klaar te komen voor een vrouw, ze krijgt immers niet de juiste stimulatie. Maar de meeste vrouwen kunnen gewoon klaarkomen hoor. De eerste stap is jezelf leren kennen: masturbeer en ontdek je lichaam. En leer te krijgen wat je nodig hebt tijdens seks met je partner. In *GOT* leert een van de mannen hoe hij zijn part-

'Ik was een tijd verslaafd aan *Game Of Thrones* en ben blij dat het volgende seizoen even op zich laat wachten. Ook ben ik dol op *Top Gear, the original* en hou erg van bijna alle Nederlandse talkshows. Vooral omdat ik zo jaloers ben op jullie debat-kunsten. Die talkshows kijk ik meestal 's nachts in mijn eentje; hoogstens met de hond op schoot. Mijn Vlaamse huisgenoten vinden er niet zo veel aan. 'Die vlotte Hollanders', krijg ik vaak als commentaar. Sorry!'

TV

ner goed oraal kan bevredigen zonder dat zijn vrouw als politieagent hoger, hoger, hoger, harder, harder, lager, lager hoeft te zeggen.

Hoe? (Lachend) Niet voor de camera natuurlijk. Of stel ik je nu teleur? Sorri-eeeeee. Op een tekening en later een nepvagina. Er is ook een app *Hoe leer je zacht omgaan met een vagina*, een cursus. In een thuisopdracht die ik een deelnemer

vindt. De vrouw kreeg de taak om deze non-verbale signalen extra in de verf te zetten. Ze stuurt hem aan, zeg maar. Hijgen is krijgen.

Hoe staat het met jouw seksleven? Op internet lees ik dat je ook weleens een saai seksleven hebt gehad. Hoe is dat mogelijk? Ik heb een goed seksleven, maar niet omdat ik aan tuigjes hang of zweepjes gebruik. In die zin is het saai. Zoiets heb ik ooit geroepen in een interview en dat gaat dan een eigen leven leiden. Krijg je koppen als 'Goedele heeft een saai seksleven'. Zaligmakende seks hoeft niet per se spectaculair te zijn. Ik ben heel tevreden met mijn 'rustige' seksleven. Omdat ik andere mensen help, ben ik wel alerter op mijn eigen liefdesleven. Zie ik sneller mijn valkuilen. Ik heb een druk leven, zit veel in het buitenland en dan is het zaak dat ik mijn latrelatie met Luc niet verwaarloos.

Hoe zorg je daarvoor? Ik ben selectiever in wat ik wel en niet doe voor tv, en maak bewuster tijd voor Luc vrij. De momenten dat we samen zijn, praten we veel. Een voordeel van niet samenwonen, want dan heb je elkaar ook iets te vertellen op de momenten dat je wel samen bent. Even een hand op zijn schouder of een hand door zijn haar strijken, is ook belangrijk. Soms wijs ik een cliënt op het belang van deze aanrakingen en doe ik het die week ook weer wat vaker. En ik hou ervan om voor iemand te zorgen, niet in culinaire zin want ik ben geen keukenprinses, maar kleine dingen. Lippenbalsem meenemen als ik zie dat zijn lippen droog zijn bijvoorbeeld. Als hij op reis gaat alvast zonnecrème en zonnebril klaarleggen, omdat hij het anders vergeet.

'Ik ben selectiever in wat ik wel en niet doe voor tv.'

geef, moet hij letten op de non-verbale signalen van zijn partner als hij haar likt. Hoe beweegt ze met haar heupen, hoe hijgt ze. Zo weet hij welke handelingen, ritme en druk ze op dat moment het fijnst

Je draait toch een beetje om je eigen seksbeleving heen. Ik zeg nooit iets over techniek of standjes. Als seksuoloog mag je daar ook niks over zeggen. Als ze mij in therapie vragen 'Goedele, slik jij sperma door' en ik zou 'Ja' zeggen, dan is dat gelijk de norm. Terwijl de norm moet zijn wat jij prettig vindt. Mijn seksleven doet verder niet ter zake.

Dat is te makkelijk. (Lachend) Toch hou ik het hierbij, anders staat het straks in *Privé*.

Jouw GOT-kandidaten staan wel bloot aan dit soort exposure. (Lachend) Heel nobel dat ze dit doen. Niet iedereen is even open of extravert als het op seks aankomt.

Iets anders, hoe vond Luc zijn kerstcadeau? Pardon?

Volgens LINDA-online adviseerde je vrouwen als kerstcadeautje voor hun man een O-shot, om de boel strakker te krijgen (injecties met eigen

‘Niet iedereen is even open of extravert als het op seks aankomt.’

bloed in vagina, red). Voor het genot van hun partner. Neeeee, dat heb ik niet geadviseerd. Heb je het item waarover dit bericht gaat, gezien in *Late Night*? Dan zou je niet zeggen dat ik het aan-

de-man bracht, hoor. Sowieso zou ik het uit nieuwsgierigheid toch eerst zelf uitproberen. Wetenschappelijk is helemaal niet bewezen dat het werkt, dus ga ik het vrouwen zeker niet aanraden. En je bent ook nog eens 1000 euro kwijt.

En we gooien decennialange verworven emancipatie overboord. Laat die man een P-shot nemen en zijn penis injecteren voor extra volume. Of ga voor de Anouk-norm: minstens 23 centimeter. Niet iedereen ziet eruit als Anouk; zij heeft ze voor het uitkiezen en kan selectief zijn. Ik ben ook geen voorstander van dit schoonheidsideaal. Als vrouw hebben we al zoveel zaken waar we ons zorgen over moeten maken. Met een O-shot voor een strakke vagina en de onbewezen betere orgasmes slaan we door. Bovendien heeft een goed orgasme krijgen te maken met het samentrekken van je spieren, en die kun je zelf trainen. Daarvan zeg ik 'Doen'. Heel veel doen. Als je die techniek beheerst, verhoog je het genot voor jezelf. ←

COLUMN | PAUL WITTEMAN

HET LAGERHUIS



De afgelopen weken heb ik twee dagen doorgebracht in een klein theater in Amsterdam West. Het decor was sober. Twee rijen lege stoelen tegenover elkaar in een soort gymzaal. We hebben daar twintig panelleden geselecteerd voor de rentree van *Het Lagerhuis* dat gedurende vier weken voor de verkiezingen iedere maandagavond zal worden uitgezonden op de plek van *DWDD*. Het is een idee van Matthijs van Nieuwkerk en op zijn vraag of ik het weer wilde presenteren, heb ik positief gereageerd. Ik heb goede herinneringen aan het programma vanwege de energieke sfeer die het uitstraalt. In korte tijd passer alle argumenten voor of tegen een stelling ('Goed dat Trump zijn beloftes waarmaakt') de revue. Veel kijkers ergerden zich vroeger aan de radicale opvattingen van Henk Bres, ter rechterzijde, of Hein van Meeteren

ter linkerzijde van het politieke spectrum, maar de week daarop waren de kijkers weer present. Een aantal panelleden dankten aan hun optreden in *Het Lagerhuis* destijds tijdelijke roem, de een werd tv-presentator een ander de baas van ProRail en het was verleidelijk een paar van de vedetten uit die tijd terug te vragen. Daar hebben we niet voor gekozen. Vergeleken bij vijftien jaar geleden heeft het debat in ons land een andere toon gekregen, de onderwerpen weerspiegelen een wereld in crisis en we willen dat terugzien in *Het Lagerhuis*. Het selecteren van de panelleden was een lastige taak. Je kan niet volstaan met het kiezen van de meest welbespraakte kandidaten omdat je ook rekening moet houden met man-vrouw-, links-rechts- en zwart-witverhoudingen en dat leverde een ingewikkelde puzzel op maar we verwachten een representatief team op te kunnen stellen.

Het is verkiezingstijd, we nodigen politici uit om met het panel te debatteren. Ook op het bureau van Geert Wilders ligt een uitnodiging. Kom op Geert, laat je vooroordeel varen.