

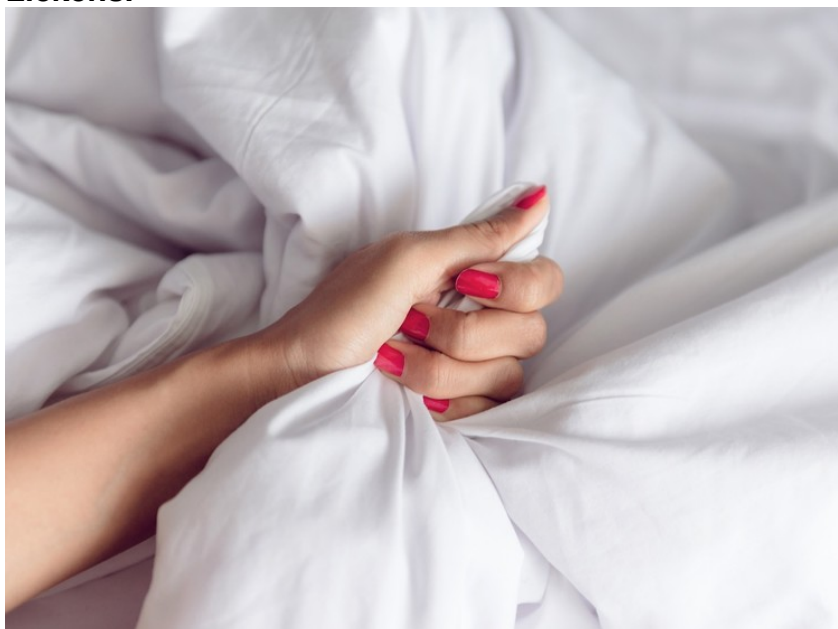
07/10/2017

<https://www.goedgevoel.be/happy-spring/iedereen-een-orgasme>

# IEDEREEN EEN ORGASME!

Door Lynn Guillaume

**Terwijl mannen bij zowat iedere vrijpartij klaarkomen, blijkt een *happy ending* bij vrouwen niet zo evident. Maar liefst de helft van de Belgische vrouwen beleeft zelden of nooit een orgasme. Dat moet beter, vindt sexperte Goede Liekens.**



De reden waarom orgasmes niet gelijk verdeeld zijn? Uit onderzoek Durex blijkt dat vrouwen tussen de lakens niet de stimulatie krijgen die voor vuurwerk zorgt. Terwijl de helft van de mannen gelooft dat penetratie volstaat om hun liefste naar een hoogtepunt te brengen, klinkt bij het gros van de vrouwen het tegendeel. Niet zozeer in penetratie, wel in stimulatie van de clitoris schuilt het orgasmegeheim. 'Mannen geven vrouwen dus niet wat ze nodig hebben', stelt Goede Liekens. 'Al kunnen we niet alle schuld bij onze wederhelft leggen. Vrouwen geven namelijk te weinig aan wat ze nodig hebben.'

Tijd dus om het heft in eigen hand te nemen. Maar hoe doe je dat?

## **\* Blijf bij de les**

Tijdens de seks je hele to-do list overlopen zal je niet meteen in hogere sferen brengen. Logisch! Helaas bestaat er geen uit-knop die de gedachtestroom in je

hoofd zomaar *on hold* zet. Net daarom is de juiste sfeer scheppen voor heel wat vrouwen zo belangrijk. Lekker eten, een glaasje wijn, kaarslicht en wat muziek op de achtergrond zijn altijd een goed idee.

#### \* **Cijfer jezelf niet weg**

Volgens de studie van Durex gelooft vier op de tien mannen dat een orgasme voor vrouwen niet belangrijk is om van seks te genieten. Nochtans geven evenveel vrouwen aan dat een vrijpartij niet geslaagd is zonder *le petit mort*. Durf dus ook tussen de lakens je mannetje staan en wijs je man de weg zodat ook jij zeker bent van je plezier.

#### \* **Communiceer**

Dé basisvoorwaarde voor goede seks? Weten wat elkaar opwindt. Daarvoor moet je je verlangens natuurlijk wel op tafel gooien. Vind je het moeilijk om erover te praten? Kijk dan bijvoorbeeld samen naar een erotische film of website (zoals [Goedele.com](http://Goedele.com)) en geef punten op de passages die je ziet. Probeer die avond nog elkaars twee favoriete handelingen uit. Vergeet ook tijdens de daad je partner niet van feedback te voorzien. Laat merken wat je fijn vindt en of je partner op goede weg is. Dat kan trouwens best subtiel: met je ademhaling kan je heel wat duidelijk maken.

#### \* **Seks is geen examen**

Er is geen jury die jullie vrijpartij straks van een score voorziet. Dat jij en je lief tevreden zijn, daar draait het om. Ga dus resoluut voor dat wat jullie fijn vinden.

#### \* **Focus**

Om een orgasme te bereiken moet je écht een drempel over. Net daarmee hebben vrouwen het vaak moeilijk: op *le moment suprême* lukt het hen nét niet om een hoogtepunt te bereiken. Je concentreren op je eigen opwindende gevoelens en gedachten - wat die ook zijn - is *key*. '*Me, myself & I*', daar draait het om. Focus en laat alle controle even helemaal los.

#### \* **Klein hulpje**

Onder het motto 'alle beetjes helpen' kan een strategische gel misschien nét voor dat tikkeltje meer zorgen. Durex lanceerde onlangs Orgasm'Intense Gel: een stimulerende gel die tijdens het voorspel op de clitoris aangebracht en gemasseerd wordt en zo de gevoeligheid verhoogt. Volgens de producent hielp de gel 8 op de 10 vrouwen naar een hoogtepunt. Het proberen waard.



*Orgasm'Intense Gel (€ 10,99) Durex*