



*Eindelijk weten we het: Nederlanders zijn waarschijnlijk beter in bed dan Belgen. Want, zo betoogt seksuoloog **Goedele Liekens** (55), wij communiceren duidelijker dan onze zuiderburen. Dat blijkt altijd nog veel belangrijker dan Het Formaat, fitbody's en 1000 standjes volgens de Kamasutra.*

Door Marjolein Schipper
Foto's Mark Uyl

Nooit aflatende **seksmissie**



G

Goedele Liekens woont in een strak vrijstaand pand net buiten Brussel. Voornaam! Dus trek ik, na 100 moordende kilometers in de hel die het Belgische wegennet heet, toch maar even de naaldhakken aan.

Dat valt niet mee. Om de hoek van het parkeergedeelte blijken kogelronde kasseien te liggen. Moeizaam wankelend bereik ik de voordeur waar de gastvrouw met opgetrokken wenkbrauwen en op gemakkelijke teenslippers staat te wachten. „Wat bent u op chic? Maar waarom?”

Ja, waarom eigenlijk? Vijf minuten later staat uw verslaggeefster op blote voeten in het weiland. Om baby-ezel Lotje, net een maand oud, te bewonderen. Haar moeder, een achttien jaar oude ezelin, is aan de gevolgen van de bevalling overleden. Het doet Goedele nog zichtbaar pijn. Ze heeft een paard geleend, een merrie met een veulen die zich gelukkig over Lotje heeft ontfermd. De ezel krijgt nog een laatste aai over de wollige oren: „Allez, maar naar binnen voor het interview, niet?”

Je zit als seksuologe bijna dertig jaar in het vak. Wat zijn de belangrijkste veranderingen die je in die jaren hebt gezien op het gebied van seksualiteit?

„Door de intrede van de scanner kunnen we heel precies meten wat er waar en wanneer in de genotsentra gebeurt. We stoppen vrijende koppels in zo'n apparaat en kunnen dan zien: waar zit nu meer bloed, wat gebeurt er waar en op welke manier. Zoals in alle wetenschappen is het voortschrijdend inzicht. Overigens met dank aan Viagra! Anders is dat niet te doen natuurlijk, vrijen in zo'n scanner.”

Maar wat levert ons dat op?

„We weten nu bijvoorbeeld dat de clitoris uitlopers van wel negen centimeter in de vagina heeft en dat de G-spot daar eigenlijk een verlengstuk van is. We weten ook dat de clitoris opzwellt en dat die dus eerst in stelling moet worden gebracht voordat het echte genot kan beginnen.”

Dat is natuurlijk interessant voor jou als seksuoloog. Maar wat heeft het grote publiek hieraan? Zit dat niet nog steeds met dezelfde vragen en problemen als dertig jaar geleden?

„Natuurlijk zijn er nog steeds mensen die denken dat gewone penetratie genoeg is om een vrouw tot een orgasme te brengen. Maar we zijn zeker wel opgeschoten! Neem de generatie van mijn

ouders. Als je hen naar het vrouwelijk orgasme vroeg, hadden ze iets van: pardon? Ik gebruik het vrouwelijk orgasme nu overigens als metafoor voor seksuele wederkerigheid. Vroeger was het voor vrouwen natuurlijk meer: sluit je ogen en denk aan het vaderland. Daar hebben we echt enorme stappen in afgelegd. Maar we zijn er nog niet.”

Wat moet er dan nog allemaal gebeuren?

„De orgasme-kloof blijft.”

Eh, de orgasme-kloof?

„Statistisch gezien komen mannen bijna altijd klaar. Vrouwen een heel stuk minder, nog steeds. Het is eigenlijk het glazen plafond van de seksualiteit! Maar het zal zeker beter zijn dan vijftig jaar geleden. Ik moet zeggen: in onze cultuur hebben we qua wederkerigheid niet echt te klagen. Maar ik zie wel een soort terugslag bij jonge vrouwen. Ze spelen de sexy poes, liefst met een Kim Kardashian-stemmetje. In bed blijken ze een soort rolletje te spelen: dan zijn ze gewild bij de jongens. Dan speel je een spel zonder aan jezelf toe te komen. Op hun zestiende willen ze al aan de anale seks, want dat hebben ze in filmpjes gezien. Dan zeg ik altijd: ga eerst maar eens een jaar of tien met je voorkant in de weer zodat je goed weet hoe dat allemaal werkt.”

Heeft dat ook te maken met sociale media? Kijk mij eens met mijn afgetrainde en gefotoshopte fitbody leuk en populair zijn?

„Het schoonheidsideaal heeft sowieso invloed op seksuele beleving. Tegenwoordig moeten de jongens er trouwens ook aan geloven, allemaal de fitness in voor een sixpack, ocharm! Wie durft er als meisje nu nog topless het strand op? Je moet perfect zijn! Je tepel moet de juiste kleur hebben, dat werk. En werd je vroeger alleen op het strand bekeken, nu vliegen je foto's de hele digitale wereld over en iedereen kan zijn oordeel daarover vellen. Dan zal je maar net niet de juiste kleur tepel hebben, waarna iedereen over je heen valt. Moet je al die gemene commentaren lezen. We zijn ook heel hard tegen elkaar geworden.”

Wat zijn en blijven de grootste struikelblokken in een relatie?

„Kwetsbaarheid, ten eerste. Om echt intiem te kunnen zijn, om niet alleen lichamelijk maar ook geestelijk een verbinding te krijgen, moet je je heel kwetsbaar durven opstellen. Dat schoonheidsideaal staat daar ook als een struikelblok tussen. Bij vluchtige relaties kun je jezelf ook moeilijk kwetsbaar opstellen. Doe het alsjeblieft niet, zou ik zeggen, je kwetsbaar opstellen bij een Tinderdate. Maar als je echt naar de overtreffende trap van

'Vroeger kreeg ik boze brieven: God zal u straffen!'



goede seks wilt, zit het in wederzijdse intimiteit en verbinding en niet in tuigjes en zweeppjes.”

Beginnt het ook dan niet na zeven jaar te vervelen? Is verveling juist niet het grootste struikelblok? De Grote Vlam die weg is?

„Een collega van mij, Esther Perel, zegt inderdaad dat passie en een langdurige relatie niet samengaan. Die grote vlam is gedoemd te doven. Maar goede seks heeft niet alleen met passie te maken. Ik ben ervan overtuigd dat er grote voldoening ook uit warmte en verbondenheid is te halen. Er is eens een onderzoek geweest waarom mensen aan seks doen. Daaruit kwamen meer dan 200 redenen voort. Dus niet alleen die grote steekvlam. Het rustige, kleine, warme kachelletje is ook goede seks. Fijne seks kan ook troost zijn. Maar dat geldt dan wel voor echt goede seks, niet voor de grote ontstoppingswerken zoals ik het altijd opzettelijk oneerbiedig noem.”

Zijn de verschillen in behoefte aan seks ook niet een struikelblok?

„Ja, maar dat hoeft op zich geen probleem te zijn. We lossen dat op alle gebieden in ons leven op. De een eet wat meer en vaker dan de ander, de een slaapt wat langer of wat vroeger. Maar qua seks moeten onze behoeftes opeens gelijk zijn? Misschien moet je accepteren dat hij of zij het eens met zichzelf doet. Of kijken waar het verlangen vandaan komt. Pel het af zoals je een ajuin afpelt: laagje voor laagje. Is het behoefte aan intimiteit? Puur seksuele ontlading, de stoom eraf? Is het onzekerheid, ik heb het idee dat je mij niet meer aantrekkelijk vindt? Welk verlangen moet er precies worden ingevuld?”

Uiteindelijk draait het allemaal weer uit op communicatie. Toch blijft praten over seks voor heel veel mensen een mijnenveld. Hoe komt dat?

„Zelfs voor mij is dat moeilijk in een relatie! Terwijl ik qua werk niet anders doe dan over seks praten. Maar ook communicatie kun je leren. Er zijn huisregels voor. Nooit de woorden nooit en altijd gebruiken. Begin elke zin met 'ik' en niet met 'jij', praat over je eigen verlangens. Positief stimuleren. Zeg ook eens dat het fijn was. Of maak een grapje, maak seks luchtig en leuk. Eigenlijk is dat ook de fout van ons seksuologen. Wij hebben het altijd over communiceren in plaats van praten... Vooral nooit een Groot Functioneringsgesprek over je seksleven houden.”

Je hebt al zes jaar een relatie met Luc Jeurissen. Zijn mannen weleens bang voor jou? Met die Goedele moet ik wel enorm presteren in bed?

„Eerder omgekeerd! Ik ben bang dat mannen veel van mij verwachten. Dat ze zich op de rug leggen en zeggen: Zo mevrouw Liekens, komt u maar, toont het nu allemaal maar eens hoe dat werkt met die wederkerigheid... Je moet het, zoals alles, luchtig benoemen. 'Zeg, je verwacht toch niet



CV

dat ik nu de hele Kamasutra ga afwerken?"

Je hebt overduidelijk nog steeds veel plezier in je werk. Hoe krijg je dat voor elkaar?

„Ik krijg heel veel positieve feedback. Ik zie ook de duidelijke effecten van het werk dat wij doen. Seksualiteit is de afgelopen jaren veel opener geworden. Dat heb ik niet alleen gedaan! Maar wij seksuologen met z'n allen. Dat was vooral vroeger een hele strijd. Ik heb nog wel brieven liggen: 'God zal u straffen!' Dat komt gelukkig niet meer voor."

Je hebt al jaren geen praktijk meer, vind je dat jammer?

„Nee. Je kunt als seksuoloog gaan zitten wachten op cliënten of je kunt proberen de problemen voor te zijn. Ik zit liever aan de preventiekant. Voorlichting, zelfhulpvideo's. Ik vind er heel veel plezier in om die kant te bewandelen. Natuurlijk is het niet de gemakkelijkste weg. Voordat een programma wordt uitgezonden, zijn er vaak al trollen die eroverheen vallen. Dat vind ik een van de meest negatieve kanten van mijn vak. Maar mijn werk als VN-ambassadeur helpt me weer in de omgang daarmee."

Hoe bedoel je dat?

„Je denkt toch niet dat ze ons in Irak met open armen en applaudisserend staan op te wachten als we over seksuele opvoeding komen praten? Maar Kofi Annan zaliger zei me ooit: 'Juist voor die heel moeilijke, lastige onderwerpen hebben we mensen nodig die hun nek durven uit te steken'. Want *family planning* is de meest fundamentele vorm van ontwikkelingshulp. Dat vrouwen kunnen kiezen hoeveel kinderen ze willen, wanneer ze ze willen en met welke man ze ze willen. We moeten heel veel mythes ontkrachten. Zoals: je wordt onvruchtbaar van de pil of je krijgt er tweelingen van. Ik maak ook zaken bespreekbaar als: je zit nu in een vluchtelingenkamp, is het wel handig om weer zwanger te raken? Je biedt mensen een keuze die ze voorheen niet hadden. Overbevolking voorkomen heeft weer een link met onderwijs, met armoede, met ouderenzorg, met emancipatie."

Je houdt je daar dus bezig met wereldproblematiek. Is het eenmaal terug dan niet wat ongeduldig zuchten als er weer een man met z'n erectiestoornisje aankomt?

„Helemaal niet! Want ik weet hoe enorm de impact is van seksueel slecht in je vel zitten. Op je leven en je persoonlijkheid en je carrière. Iedereen herinnert zich nog hoe belangrijk het was in je puberteit om te worden geaccepteerd. Als dat niet gebeurde vanwege je uiterlijk of je geaardheid en je kon geen relaties leggen, dan kan dat

verstreckende gevolgen hebben. Dat heb ik ondervonden toen ik als klinisch psycholoog met langgestraften werkte. Ik maakte een biografische inventaris, spitte hun hele leven uit. Heel vaak waren de problemen al terug te leiden tot hun jeugd: „Alle andere jongens stonden altijd met een meisje en ik raakte nooit aan een vriendin. Op den duur was ik helemaal geïsoleerd." Nu is dat natuurlijk geen reden om later dan maar iemand te vermoorden, maar het geeft wel het belang aan. Als je ongelukkig bent, doe je sneller domme dingen. Seksualiteit is heel belangrijk voor je hele welzijn. Daarom heb ik voor die specialisatie gekozen."

Voordat ik vertrek: wie is er verantwoordelijk voor het krankzinnige Belgische wegennet?

„Dat is het nou juist: daar voelt niemand zich verantwoordelijk voor! Wij hebben vier of vijf ministers van Mobiliteit: een Vlaamse, een Waalse, een Brusselse, een Federale... Wij hebben helaas geen politici die zich iets aantrekken van de bevolking. Als je van Brussel naar Limburg wilt rijden, heb je twee rijvakskes van voor de oorlog. Je zet een land lam en blijft met een grote smile je loon opstrijken. Ze zouden alle mobiliteitsministers van de afgelopen vijftien jaar hun loon moeten laten teruggeven en nog een boete voor verzuim erbovenop."

Was je liever Nederlander geweest?

„Nee! Oeh, kwam dat er te snel uit? Nee, maar ik vind wel dat wij Nederlanders en Belgen veel meer aan kruisbestuiving zouden moeten doen. Wij kunnen veel van elkaar leren. Nederlanders houden zich meer bezig met de maatschappij vanuit de overtuiging dat ze die kunnen verbeteren en veranderen. Vlamingen trekken zich meer terug in hun eigen domein. We kiezen snel voor de gemakkelijkste weg. Ik heb veel geleerd in Nederland. Die mentaliteit van durven en strijden voor een betere wereld. Niet denken: laat iedereen maar z'n ding doen. Nederlanders vinden: als iedereen z'n eigen stoep veegt, is het land proper. Belgen denken: ah, dat moet de staat maar doen. Ik ben soms zo jaloers op jullie assertiviteit. Zelfs bij kleine kindjes al!"

Ach! Die zijn soms veel te brutaal!

„Brutaal mag niet, duidelijk zijn wel. 'Ach mevrouw, u geeft mij een groen ijsje, heel lief van u, maar ik heb liever een geel exemplaar, zou ik dat kunnen krijgen?' Zo praten Nederlandse kinderen. Onze kindjes pakken braaf dat groene ijsje aan en lopen vervolgens huilend weg of gooien het boos op de grond. Eigenlijk is dat vergelijkbaar met hoe het in een relatie werkt. Durven zeggen dat je niet tevreden bent en eigenlijk een ander ijsje wilt hebben dan wat je krijgt aangeboden."

'Impact van seksueel slecht in je vel zitten is enorm'

