



# Bang om te beffen

**Orale seks. Sommige vrouwen kunnen zich maar moeilijk ontspannen als ze worden gelikt. Het is immers een totale overgave aan je partner. Maar wat als jouw vriendin juist dolgraag wil dat jij haar beft en jij dit eigenlijk niet zo ziet zitten? Hoe los je dat op?**

| door Tanya van der Spek | fotografie Judith Mens

**O**rale seks, is dat nou eigenlijk wel seks? Vraag het aan heterodertigers en -veertigers en zij zullen zeggen: 'Ja! Het is zelfs intiemer dan gemeenschap'. Maar vraag het tieners en twintigers van nu en zij zullen antwoorden: 'Welnee, dat is geen seks. Het is als zoenen na een date of de ander even een plezier doen en bedanken voor de leuke avond. Veelvuldig verschillende partners pijpen, maakt jou geen slet. Neuken is een ander verhaal'. Amerikaanse sociologen zitten met de handen in het haar: waar is deze verschuiving vandaan gekomen? De wetenschappers zoeken het in het stijgende aantal besnijdenissen en geboorten in ziekenhuizen. Of was het soms Bill Clinton die deze trend startte in 1998 door na zijn avontuurtjes met stagiaire Monica Lewinsky te beweren dat orale seks géén seks is? Lesbische en biseksuele vrouwen zien orale seks toch wel degelijk als

seks. Omdat twee vrouwen geen penis hebben 'die ergens in moet' vormt penetratie niet de belangrijkste daad tijdens vrijen, het is slechts een van de voorkeuren die je kunt hebben. Veel lesbi dames zien beffen zelfs als 'de daad'. En wát voor een daad! Die zachte, warme tong die je schaamlippen en clitoris streelt, brengt een sensatie die maar moeilijk te evenaren is. Tenminste: als je je eraan durft over te geven. Genoeg vrouwen vinden ontspannen en ontvangen lastig. Ze zijn bang dat ze niet prettig ruiken of smaken. Dat is een bekend gegeven. Maar stel dat jij geen orale seks wilt géven. Daar hoor je zelden iemand over. Moet je alles maar willen en durven in deze tijden waarin alles mag en kan? Als jij niet wilt beffen, vormt dat dan een probleem in jouw relatie? Kun je het oplossen? Er kunnen verschillende oorzaken aan ten grondslag liggen als jij niet wilt of kan likken. We gaan ze allemaal na.

Lucy (19): "Ik ben al een paar keer naar haar navel gegaan, heb haar onderbuik en bovenbenen gekust, maar op de een of andere manier durf ik gewoon niet verder te gaan. Met mijn handen ben ik verder wel goed, weet ik, daarover ben ik totaal niet onzeker."

namelijk ook een makkelijke uitvlucht van jou. En je verschuilen achter je verlegenheid maakt jou niet bepaald aantrekkelijk. Laat niet altijd haar het initiatief nemen. Begin zelf met praten over vrijen. Is het misschien zo dat een eerdere partner jouw hoofd omhoog trok terwijl jij net voor het eerst dacht goed bezig te zijn met je tong? En heeft die partner toen niet verteld wat eraan scheelde? Dat kan je flink onzeker hebben gemaakt. Zo erg dat je later ook bij anderen niet meer durft. Misschien dacht jij dat je iets verkeerd deed, terwijl zij zich misschien niet schoon genoeg voelde. Daarom is praten zo belangrijk. Stel je kwetsbaar op, de beloning zal groot zijn: meer openheid, meer vertrouwen en daardoor nog fijnere seks.

## 2. Vies!

'I can still smell you on my fingers', mijmert Beth Orton in haar song *Central Reservation*. Iedere vagina heeft haar eigen haarcoupe, geur en smaak. Niemand is helemaal geurloos en veel partners vinden het juist heerlijk en opwindend om het geslacht van hun lief te ruiken. Als jij gruwelt bij het idee van dikke doten haar die in je neus kriebelen of achterin je keel verdwijnen, dan zou je je vriendin kunnen uitnodigen voor een gezellige sessie knippen, figuurtjes scheren of trimmen met de tondeuse. Het is leuk en intiem (pas op dat je niet in haar lip knipt, dat kan behoorlijk gaan bloeden!). Maar wanneer jij vaginaal vocht een vies, slijmerig goedje vindt en de geur van de vagina je niet aanstaat, wat doe je dan? Voorop staat: je moet nooit iets tegen je zin in doen op seksueel gebied. Maar

de geur en smaak van een vrouw kunnen soms veranderen of versterken. Wast een vrouw haar vagina dagelijks? Draagt ze nylon slips of niet-luchtdoorlatende inlegkruisjes? Is het een warme, zweterige dag? Is ze ongesteld? Als ze zich voor het vrijen zou willen wassen of katoenen ondergoed zou dragen of tampons zou gebruiken in plaats van maandverband, dan zou dat voor jou verschil kunnen maken. Je moet dit natuurlijk voorzichtig brengen, want je wilt haar niet kwetsen of onzeker maken. En zij moet het helemaal zelf weten. Ook voedsel kan invloed hebben: heeft ze kruidig gegeten of bijvoorbeeld knoflook, uien of vis? Het

Janneke (34): "Mijn eerste vriendin was niet zo schoon op zichzelf. Ze waste zich niet dagelijks en ik vond haar daar beneden onprettig ruiken. Ik moest er niet aan denken om daar met mijn mond aan te zitten. Dat vond ik tegennatuurlijk. Vingeren was oke, dat was op afstand."

kan per dag verschillen of iemand wat zoeter, zuurder, zouter of bitterder smaakt. Aziatische vrouwen schijnen zoeter te smaken omdat ze doorgaans zoeter eten. De geur en smaak hebben ook te maken met of jouw partner het vrijen als prettig ervaart. Het lichaam reageert goed als een vrouw zich veilig voelt en geniet. En als een onprettige geur en/of afscheiding door een seksueel overdraagbare ziekte wordt veroorzaakt, dan moeten jullie beiden natuurlijk snel naar de dokter. Wat zou je vinden van stimulerende vaginale crèmes met (mint)smaakjes? Als jij haar vagina liever niet raakt met je mond, dan zou je een beflapje kunnen gebruiken of een opengeknipt condoom. Maar als jij niet denkt

## Tips!

- Ⓞ plaag eerst haar hele lijf voor je begint te likken
- Ⓞ lik niet alleen de clitoris maar zus het hele gebied eromheen
- Ⓞ vertel haar hoe mooi ze is
- Ⓞ lik haar met het puntje van je tong dan weer met je hele platte tong
- Ⓞ dan weer langzaam als een ijsje, dan weer snel en kort
- Ⓞ neem haar clit je mond in en zuig zacht
- Ⓞ doe een vinger in haar vagina of anus
- Ⓞ ga mee in haar ritme
- Ⓞ concentreer je op haar clit als ze bijna komt, geef iets meer druk

## 1. Eng!

Als je wel wilt maar je durft niet zo goed, dan is dat snel op te lossen. Ben je bang dat je het fout doet? Dat je met je tong haar clitoris niet kunt vinden? Dat je het te zacht doet, te hard, te snel, te langzaam of te direct op haar gevoeligste plekje zit? Gewoon uitproberen! Je merkt snel genoeg of ze het lekker vindt. Haar onderlijf gaat bewegen, stuurt jou. Ze ademt sneller, kreunt, kronkelt of kroelt door je haren met haar handen. En kun je daaruit niet automatisch aflezen hoe ze het fijn vindt: vraag het haar gewoon! Praat erover. Niet durven is



## Column

Mijn moeder wees met priemende vinger richting mijn kruis. 'Daar,' zei ze, 'stinkt het naar rotte vis.' Ze kneep haar lippen samen en trok haar neus op. 'Alle vrouwen stinken.' Iedere dag wassen met koud water en zeep en er verder niet aankomen, was haar advies. Toen ik ongesteld werd kreeg ik een stapel lappen van badstof een gordel met knopen plus een onderbroek van plastic. 'Nu mag je nooit meer met jongens spelen,' verbood ze me dwingend. Wat indiaantje spelen met bloed te maken had ontging me volkomen maar gehoorzaam was ik wel. Later, in mijn praktijk als psychotherapeute, kwam ik dit verhaal in vele variaties tegen. Vooroordelen over vrouwelijke geslachtsorganen zijn eeuwenoud en gaan door alle religies heen.

Ik hoor bij de oude garde feministen; in de zeventiger jaren liepen we met spandoeken door de straten: 'Wij eisen onze kut terug'. We zongen er strijdbare liederen bij. Kwaad worden was een begin, maar de negatieve woorden en beelden zijn diep in onze genen verankerd. Onderdrukking floreert tussen onze eigen oren en als gevolg daarvan welig tussen onze benen. Hoe kun je in hemelsnaam een vrouw beminnen als je vies bent van je eigen lichaam? Hoe kun je zacht bij haar binnenkomen in je eigen verkramping? Hoe kun je met haar het wonder vieren als je eigen bloem dorst naar erkenning?

Ik was dertig, getrouwd geweest en had een zoon gebaard toen het lesbische verlangen me overviel. Mijn eerste vriendin was negentien. Tot op de dag van vandaag ben ik haar dankbaar voor de inwijding die ze me gaf. Tijdens de tweede vrijpartij spurtte ze uit bed, zocht een spiegel en plantte deze tussen mijn benen. Uiterst teder vouwde ze me open en hielp me kijken, voelen en vertelde me met passie hoe mooi ik was. Daarbij rolden tranen van ontroering over haar wangen. Dit werd voor mij de basishouding naar mijn latere geliefden. Nog steeds voel ik een intense vreugde wanneer mijn vriendin zich voor me opent, nooit zal ik anders dan met eerbied bij haar binnen gaan.

Mocht je moeite hebben met het beminnen van mondlippen op vaginalippen, wees dan vooral mild voor jezelf en je partner. Ga samen op zoek naar de negatieve beelden en oordelen die opgeslagen zijn. Maak een feest van het herontdekken van je natuurlijke schoonheid en kracht. Gekwetstheid geneest in zachtheid, liefde heelt. Mocht je desondanks geen zin hebben in beffen, doe het dan gewoon niet. Er leiden vele wegen naar genot.

**Regina van de Moosdijk**, lesbisch psychotherapeute

*P.S: Mondlippen hebben we twee, vaginalippen vier: bij elkaar zes.*

dat je ooit zult genieten van likken, dan kun je beter andere creatieve dingen doen in bed. Je moet niet tegen vrijen gaan opzien.

### 3. Raar!

Sommige mensen associëren geslachtsdelen meer met toiletfuncties dan met seksuele functies. Misschien heb jij geleerd dat het vies en slecht is om eraan te zitten. Als jouw ouders er altijd op hebben gehamerd dat jouw 'plasser' 'bah' is of dat je er niet aan mag zitten omdat God anders boos wordt en jij blind zult worden, dan pak je tijdens je tienerjaren niet zomaar een spiegeltje en ga je enthousiast masturbieren. Je vagina blijft een onont-

*Jeanette (48): "Weinig mensen zijn het eens met mijn redenering, maar het is toch raar dat je likt en zuigt aan dezelfde plekken waar iemand plast en poept? Die gedachte kan ik niet loslaten."*

gonnen gebied. Stoere grappen van puberjongens onder elkaar dat 'een kut naar rotte vis ruikt' bevestigen het taboe. Sommige vrouwen vinden hun vagina afstotend en lelijk. Sommigen raken haar liever niet aan en gebruiken een inbrenghuls bij hun tampon. Om de vagina van jouw vriendin wel aantrekkelijk of lekker te vinden, is dan een brug te ver. Hoe kom je hier overheen? Dat is keihard werken. Uitproberen, experimenteren, veel praten. Misschien zelfs gesprekken met een deskundige. Schaam je niet voor je seksuele gevoelens, schaam je niet voor je lesbische gevoelens. Probeer het jezelf toe te staan. Bedenk: vind je het nou écht zo walgelijk of is het slechts een idee dat jou al vroeg door anderen is opgedrongen? Als je bij jouw overtuiging blijft dat het onnatuurlijk is om met je tong in de buurt van de plasbuis te komen, dan moeten jij en je partner dat gaan accepteren.

### 4. Benauwend!

Feministes riepen vroeger dat een man oraal bevredigen totaal niet opwindend was voor een vrouw. Sterker nog, het was vernederend en onderdanig. Zangeres Tori Amos is het hier totaal niet mee eens. Zij zegt: 'Een vrouw die fantaseert over pijpen, fantaseert eigenlijk over macht; alle touwtjes in handen hebben'. En zo zou je het natuurlijk ook kunnen zien. Jij zit met jouw tanden bij de gevoeligste delen van de ander. Jij bepaalt of je de ander met jouw tong tot een ongekend hoogtepunt stuwt, of dat je de ander plaagt of in de kou laat staan in al haar opwindend. Maar het kan zo zijn dat jij onprettige ervaringen achter de rug hebt, waarbij een man of vrouw jou fysiek of psychisch gedwongen of gemanipuleerd heeft zijn of haar geslachtsdeel in de mond te nemen. Dan is het geen wonder dat je zeer onprettige associaties en verstikkende gevoelens hebt bij het zoenen van iemands onderlijf. De geur, de smaak, het uitzicht op de navel en de schaamstreek: het kan gebeuren dat je ervan in paniek raakt. Je kunt weer die angst, die walging, de machteloosheid en schaamte voelen die je toen voelde.

*Charlotte (30): "Geloof me, ik heb het zo vaak geprobeerd. Maar als ik dichterbij kom en de geur ruik, is het alsof mijn keel wordt dichtgeknepen. Het voelt of ik de controle verlies en ik kan bijna in paniek raken."*

Als je vervelende ervaringen achter de rug hebt, dan kun je die proberen te verwerken in therapie of door je ervaringen op te schrijven of erover te praten. Dat zal heel, heel heftig zijn. En je zult nooit de garantie krijgen dat je geen flashbacks meer zult hebben tijdens seks. Flashbacks kunnen te allen tijde weer optreden. Neem je partner in vertrouwen als je wilt. Vraag om begrip. En we kunnen het niet genoeg zeggen: doe nooit iets tegen je wil.

## 5. Nee!

Oké, je vindt likken niet raar, niet vies, niet benauwend en ook niet eng. En toch heb je er geen zin meer in. Hoe zou dat kunnen komen? Daar weet alleen jij het antwoord op. Irriteert het jou dat ze zo lang doet over klaar-komen omdat jij kramp krijgt in je kaken? Is de liefde voorbij? Voel je je eenzaam in de relatie? Vind je de seks saai of ongelijkwaardig omdat jij altijd meer 'moeite doet' of initiatief neemt dan zij? Ben je stiekem boos op haar door een ruzie? Of voel je je onveilig of omdat ze jou manipuleert, psychisch of lichamelijk mishandelt of heeft bedrogen? Misschien neem jij wel passief agressief wraak door haar niet met je tong te bevredigen terwijl dat is wat zij het liefste wil. Is er een slepend conflict? Heb je sowieso minder zin in seks door stress op je werk of de zorg voor jullie kinderen? Is er een machtsverschil, door leeftijd of omdat de één meer ervaring heeft op seksueel

gebied dan de ander en wordt dat uitgebuit? Er kunnen veel verschillende redenen zijn waardoor je geen zin (meer) hebt in orale seks of überhaupt vrijen en je fysiek en emotioneel blootgeven en kwetsbaar opstellen. Wil je hier uit komen, moet je heel, heel eerlijk durven zijn tegen jezelf. Vaak steken vrouwen liever hun kop in het zand om de goede vrede te bewaren en de schijnbaar goede relatie in stand te houden. Stel alle zeilen bij om je relatie te verbeteren of zelfs te redden. Roep desnoods hulp in van een deskundige of lesbisch therapeut. Of, als de verving is toegeslagen maar de relatie is wel goed: probeer nieuwe dingen uit. Standjes uit het boekje *Lesbian Sex 101*, rollenspel, nieuwe toys, verras de ander, ga weer daten met elkaar zoals vroeger, bezoek een parenclub zonder dat je iets hoeft te doen, ga samen op een tantra- of massagecursus. En als je vindt dat zij sneller zou moeten klaarkomen

## Lees!

- 📖 *Handboek Lesbische Seks* van Mariette Hermans en Mirjam Hemker
- 📖 *Lesbian Sex 101* van Jude Schell
- 📖 *De Vaginamonologen* van Eve Ensler
- 📖 *Het Vaginaboek* van Goedele Liekens
- 📖 [www.vaginavrienden.be](http://www.vaginavrienden.be)
- 📖 <http://lesbianlife.about.com/od/lesbiansex/qt/OralSex.htm>
- 📖 [www.seksvraagbaak.nl/sekswijzers\\_oraalsekswijzer\\_beffen.htm](http://www.seksvraagbaak.nl/sekswijzers_oraalsekswijzer_beffen.htm)
- 📖 [www.sexwoordenboek.nl/beffen\\_hoe.html](http://www.sexwoordenboek.nl/beffen_hoe.html)

omdat jij kramp krijgt, doe je iets niet goed. Zie jij het als een wedstrijd of een vluggertje? Als zij weet dat ze zich moet haasten van je, dan kan ze zich opgefokt gaan voelen waardoor het nog lastiger wordt om een orgasme te krijgen. Wissel het beffen af met strelen,

*Karin (40): "Ik wilde mijn ex op het laatst niet meer oraal bevredigen en ik wist niet waarom. Zij maakte daar een groot probleem van, waardoor ik nog minder zin had. Pas later realiseerde ik me dat ik het niet kon opbrengen omdat ik haar niet kon vergeven dat ze me had belazerd."*

vingeren, zoenen en neuken. Geniet afwisselend en lekker lang van elkaar. Een vluggertje af en toe is zalig, maar je altijd enkel concentreren op een orgasme maakt je seksleven wel heel eentonig, onromantisch en voorspelbaar. Blijf praten, blijf lachen, blijf in contact en geniet van de intimiteit. En als beffen niet is weggelegd voor jou, dan blijven er tal van andere heerlijke variaties over. Maar dat hoeven wij jou niet te vertellen! 📖

Met dank aan psycholoog Ronete Cohen

