

Bedankt voor het downloaden van dit artikel. De artikelen uit de (online)tijdschriften van Uitgeverij Boom zijn auteursrechtelijk beschermd. U kunt er natuurlijk uit citeren (voorzien van een bronvermelding) maar voor reproductie in welke vorm dan ook moet toestemming aan de uitgever worden gevraagd.

Boom

Behoudens de in of krachtens de Auteurswet van 1912 gestelde uitzonderingen mag niets uit deze uitgave worden verveelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand, of openbaar gemaakt, in enige vorm of op enige wijze, hetzij elektronisch, mechanisch door fotokopieën, opnamen of enig andere manier, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever.

Voor zover het maken van kopieën uit deze uitgave is toegestaan op grond van artikelen 16h t/m 16m Auteurswet 1912 jo. Besluit van 27 november 2002, Stb 575, dient men de daarvoor wettelijk verschuldigde vergoeding te voldoen aan de Stichting Reprorecht te Hoofddorp (postbus 3060, 2130 KB, www.reprorecht.nl) of contact op te nemen met de uitgever voor het treffen van een rechtstreekse regeling in de zin van art. 16l, vijfde lid, Auteurswet 1912.

Voor het overnemen van (een) gedeelte(n) uit deze uitgave in bijvoorbeeld een (digitale) leeromgeving of een reader in het onderwijs (op grond van artikel 16, Auteurswet 1912) kan men zich wenden tot Stichting Uitgeversorganisatie voor Onderwijslicenties (Postbus 3060, 2130 KB Hoofddorp, www.stichting-uvo.nl).

No part of this book may be reproduced in any way whatsoever without the written permission of the publisher.

info@bua.nl
www.boomuitgeversamsterdam.nl

Boeken (en zo)

Wellust – Waarom we als vrouwen te weinig van seks genieten en hoe we dat veranderen

Elise Van Alderen (2023). Atlas Contact.
320 pp., € 24,99
ISBN 9789045047683

Ilse Penne

Elise Van Alderen, arts en seksuoloog, heeft met *Wellust* een vlot leesbaar boek geschreven dat niet alleen wil informeren, maar ook inspireren en bevrijden. Haar missie is duidelijk: ze strijdt voor de seksuele autonomie van vrouwen binnen heteroseksuele relaties, omdat ze ervan overtuigd is dat meer autonomie veel seksuele problemen bij vrouwen kan voorkomen of oplossen. Dit boek biedt systeemtherapeuten een unieke kans om vanuit een ander perspectief naar seksuele autonomie en de invloeden van maatschappelijke verwachtingen te kijken.

Van Alderen begint met een toegankelijk hoofdstuk over de anatomie en functies van wat zij 'seksorganen' noemt. Daarna volgt een verkenning van mythes en een aanklacht tegen de objectivering van het lichaam. Vervolgens biedt ze praktische, in detail uitgewerkte oefeningen aan, variërend van orale seks en stimulatie tijdens penis-in-vagina-seks, tot erotische massage. Ze sluit af met aandacht voor seks in verschillende levensfasen.

De auteur legt helder uit hoe de maatschappelijke druk en culturele scripts rond seksualiteit – zoals de nadruk op penis-in-vagina-seks en het seksuele genot van mannen – een impact hebben op de seksuele

beleving van vrouwen. Ze moedigt vrouwen aan hun eigen script te schrijven, waarbij zij geen genoegen nemen met seks waarin zij geen voldoening vinden. Voor veel vrouwen betekent dit een bewuste ontdekkingstocht naar hun eigen verlangens en grenzen.

Opvallend is dat Van Alderen de overgang bij vrouwen bespreekt in een nieuwe context. Ze stelt dat vaginale droogte een fabel is. Ze legt uit dat de natuurlijke vochtigheid die voor de overgang aanwezig is, ervoor zorgt dat penis-in-vagina-seks fysiek mogelijk is, zelfs zonder dat de vrouw voldoende opgewonden is. Na de overgang verdwijnt deze permanente vochtigheid. Dat betekent dat voldoende seksuele opwinding essentieel is voor een aangename ervaring zonder pijn. Ze benadrukt dat seksuele opwinding altijd belangrijk is – zowel voor als na de menopauze.

Er zijn gelijkwaardige boeken geschreven die een genuanceerd systemisch totaalbeeld van seksualiteit bieden, zoals *Liever vrijen* van Maureen Luyens (2007). *Wellust* richt zich echter specifiek op één aspect: hoe vrouwen zelf hun seksuele autonomie kunnen vergroten en waarom dit een actueel thema blijft. Van Alderen geeft adviezen om stap voor stap je lichaam te leren kennen en zintuiglijk te genieten, waarbij seksuele opwinding pas later centraal staat. Dit doet zij zonder de focus geforceerd op orgasme te leggen, zowel bij soloseks als bij partnerseks. De auteur hekelt oppervlakkige 'snelle tips' die druk op vrouwen leggen of hun het gevoel geven dat ze abnormaal zijn als die niet het gewenste effect hebben. Populaire tips zoals 'gebruik speeltjes of koop sexy lingerie' zullen onderlig-

Wellust – Waarom we als vrouwen te weinig van seks genieten en hoe we dat veranderen

gende oorzaken zoals angst of communicatieproblemen niet aanpakken. In plaats daarvan legt ze de nadruk op een geheel van ervaringen waarbij lichaam en emotie centraal staan, evenals zelfwaardering en mindful aanraken. Vrijheid ervaren in je lichaam is volgens haar de basis.

Vanuit een systemisch perspectief zou het boek meer aandacht kunnen besteden aan de relationele dynamiek en aan de rol van partners. Een ander punt van kritiek is dat mannen soms te veel over één kam worden geschoren. In de voorbeelden die Van Alderen gebruikt, schetst ze mannen vaak als deelnemers in het dominante heteroseksuele script, zonder veel onderlinge verschillen. Dit eenzijdige beeld doet afbreuk aan de complexiteit van relationele dynamieken, wat in een systemische therapeutische context net een waardevol aspect is om te verkennen.

Toch blijft waardevol dat het boek inzicht biedt in hoe seksuele autonomie kan worden ingebed in een breder, intergeneratieel en cultureel systeem. Voor beginnende systeemtherapeuten die moeite hebben om het thema seksualiteit in therapie aan te kaarten, biedt *Wellust* concrete handvatten en oefeningen die cliënten kunnen helpen een nieuw perspectief op hun seksuele beleving te ontwikkelen. Van Alderen legt uit dat veel

mannen en vrouwen uitchecken tijdens partnerseks, aanwezig zijn met hun lichaam, maar emotioneel afwezig blijven. Ze benadrukt dat seksualiteit in verbinding gaat over het volgen van en verbinden met het lichaam van begin tot einde – een waardevolle boodschap voor therapeuten en cliënten.

Wellust is voor cliënten aan te raden, want het biedt ruimte voor reflectie zonder dwingend advies. Het kan koppels helpen gesprekken te voeren over hun seksuele leven en elkaar beter te begrijpen. Vragen als ‘Wat viel je op aan dit boek?’ ‘Waar ben je het niet mee eens?’ kunnen inzichten en openheid bevorderen en het dominante culturele narratief uitdagen.

De missie van de auteur is alvast geslaagd als therapeuten af en toe de vraag stellen aan cliënten: ‘Als jullie over seks spreken, bedoelen jullie dan penis-in-vagina-seks?’

Ilse Penne is klinisch psycholoog en seksuoloog. Ze is supervisor en opleider bij Thomas More/IPRR. E-mail: ilsepenne.iprr@gmail.com

Referentie

Luyens, M. (2007). *Liever vrijen*. Lannoo.

<https://doi.org/10.5553/ST/092436312025037002009>

Vechten voor de liefde – Een eigenwijze kijk op conflicten en partnergeweld

Linne De Loof, Jef Sloodmaeckers & Lieven Migerode (2024). Uitgeverij Pelckmans.

148 pp., € 29,50

ISBN 9789463106917

Elke Van Bogaert

In dit boek wordt, vanuit de achtergrond van EFT en aan de hand van zeven vragen, het thema ‘geweld in relaties’ op een eigenzinnige manier belicht. Psycholoog Linne De Loof stelt deze vragen niet alleen als katalysator van de gesprekken met de Vlaamse EFT-trainers Jef Sloodmaeckers en Lieven Migerode, maar draagt als volwaardige auteur bij aan de inhoudelijke diepgang van het boek. Haar zorgvuldig geformuleerde vragen sturen de discussie en