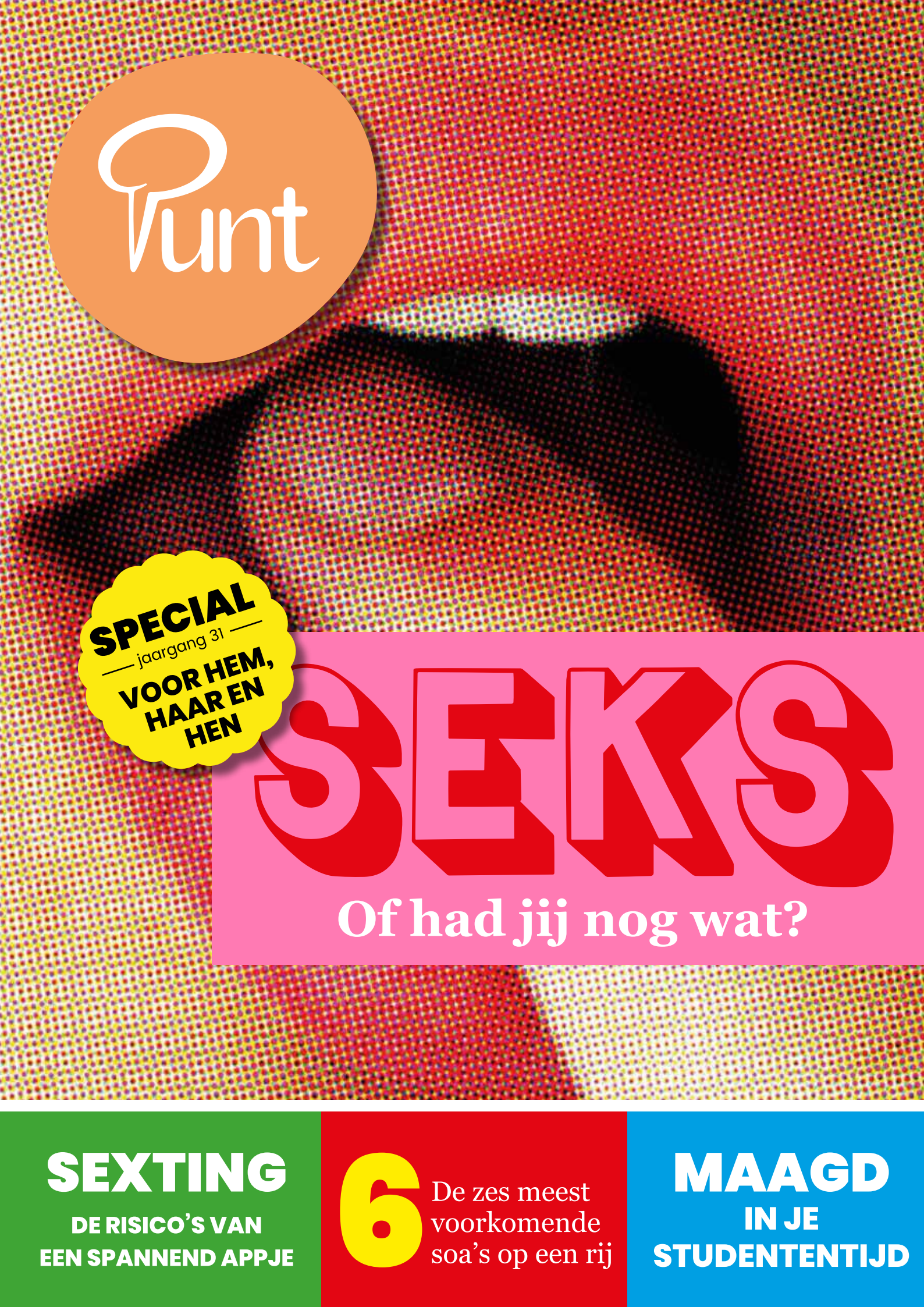




Punt

SPECIAL
— jaargang 31 —

**VOOR HEM,
HAAR EN
HEN**

SEKS

Of had jij nog wat?

SEXTING

DE RISICO'S VAN
EEN SPANNEND APPJE

6

De zes meest
voorkomende
soa's op een rij

MAAGD

IN JE
STUDENTENTIJD



INHOUD

6-13-17-32-37.

KUNST

Taboedoorbrekend en confronterend

4.

IN TRANSITIE

Met je lichaam in de knoop

8.

SEKSUELE VOORLICHTING

Meer dan soa's en zwangerschap voorkomen

14.

SEXTING

'Je wilt niet dat het misgaat'

22.

EEN SPANNEND COLLEGE

Erotisch verhaal

26.

LIBIDO: MYTHE OF WAARHEID

Weg met de stereotypes

28.

KEERZIJDE VAN SEKS

Verkracht tijdens je relatie

33.

RELATIE OF SCHARRELEN

Waar kiezen Avansstudenten voor?

38.

SOA'S

Van chlamydia tot hiv

42.

POPULAIERSTE SEKSSPEELTJE

Alles over de Satisfyer

48.

MAAGD IN JE STUDENTENTIJD

'Je voelt je soms een buitenstaander'

PUNT HOOFDREDACTEUR SUSANNE DE KROON

'ER IS MEER VRIJHEID EN ACCEPTATIE GEKOMEN'



Fotografie Loet Koreman

Leuk dat je het nieuwste magazine van Punt leest! In deze uitgave ontdek je alles over seks en intimiteit. Onze redactie wil het taboe op dit onderwerp doorbreken en jullie voorzien in informatieve, vermakelijke en confronterende verhalen. Twintig jaar geleden, toen ik aan de School voor Journalistiek studeerde, was er nog een grotere angst om over dit onderwerp openlijk te praten, zeker ook op scholen. Maar door de opkomst van bijvoorbeeld het internet zag je langzaam een verschuiving. Er is meer vrijheid en acceptatie gekomen op het gebied van seks en intimiteit.

SEKS EN INTIMITEIT

En die verschuiving gaat nog altijd door. We hebben, naar mijn idee, een bewustere houding ten opzichte van seksualiteit. Hoewel het nog steeds een gevoelig onderwerp is, willen we via ons medium verhalen delen die jongeren en andere lezers informeren en inspireren. Of het nu gaat om verhalen over iemand die tegen haar wil seks heeft gehad of iemand in transitie die op zoek is naar intimiteit. Je leest over de uitdagingen van studentenverenigingen om grensoverschrijdend gedrag aan te pakken en hoe Avans omgaat met seksuele gezondheid. Laat je meevoeren door deze uitgave van Punt en geniet van het lezen!

*Susanne de Kroon
Hoofdredacteur Punt*

NICO

OVER SEKS TIJDENS ZIJN TRANSITIE

Nico Verberne, tweedejaarsstudent Illustrated & Animated Storytelling bij St. Joost School of Art & Design in Den Bosch, is seksueel actief tijdens zijn transitie. De 21-jarige trans man kwam op zijn negentiende uit de kast, terwijl hij in een langdurige relatie met een heteroman zat. Nadat hij ervoor uitkwam, veranderde zijn complete seksleven.

Tekst Larissa Gomes Meyer | Fotografie Loet Koreman

Toen Nico zich nog als vrouw identificeerde, kreeg hij een relatie die uiteindelijk vijf jaar standhield. “Het was niet dat ik me mijn hele relatie shit voelde tijdens de seks, laat ik dat vooropstellen”, vertelt hij over zijn seksleven van toen. Het ging volgens de student om kleine dingen. “Ik ben bijvoorbeeld nooit blij geweest met wat ik tussen mijn benen heb, maar ik hoorde wel vaker dat vrouwen daar niet tevreden over zijn. Dus ik dacht dat dat het was. Ondanks die gedachtes over mijn lichaam wilde ik graag met hem zijn.”

Tijdens de seks keek Nico niet naar zijn eigen lichaam. Die strategie hield hij jaren vol, tot hij aan zichzelf toegaf dat hij een man was. “Zodra je het hebt uitgesproken en het erkent, kun je niet meer terug. Als mijn vriend me daarna kuste, voelde het zo verkeerd. Want ik wist dat hij het alleen deed

omdat hij dacht dat ik een meisje was. Toen moest ik het eigenlijk wel vertellen”, zegt de student geëmotioneerd. “Het was heel zwaar voor ons allebei. We probeerden de relatie nog aan te houden, maar uiteindelijk ging het gewoon niet”, aldus Nico. Het is voor hem dan ook een pijnlijke herinnering. “We hielden van elkaar om wie we waren, maar hij kon moeilijk ineens biseksueel worden omdat ik besloot dat ik eigenlijk een jongen was. Hij wilde heel graag nog met mij samen zijn, maar op seksueel gebied voelde het niet goed.” Uiteindelijk resulteerde het in een relatiebreuk.

Experimenteren

Nadat Nico de pijnlijke breuk had verwerkt, wilde hij vooral experimenteren door onder andere seks te hebben met een vrouw. In de uitvoering bleek het ontdekken toch lastiger, hij had te veel moeite met zijn eigen lichaam. “Vaak

was ik intiem met kleren aan. Ik ben ook met andere trans mensen geweest in die tijd, dus we struggelden met hetzelfde. Dan moest je heel creatief zijn. Meestal hielden we zelfs onze onderbroeken aan, je bent dan meer mentaal met elkaar. Je bent ook wel fysiek, maar je hoeft niet altijd alle dingen aan te raken, want we waren niet altijd even blij met al die dingen.”

Seks is volgens de student vooral de intimiteit tussen personen. “Denk aan zoenen, knuffelen, tegen elkaar aan liggen en met de benen bij elkaar. We zijn wel heel erg bezig met seks, alleen niet met die lichaamsdelen. Het is een hele andere manier van seks hebben, maar wel heel leuk.”

Vertrouwen

Inmiddels heeft de 21-jarige weer een relatie. “Met mijn vriend heb ik op de conventionele manier seks, omdat ik

hem daarin vertrouw. We gebruiken dan specifieke woorden niet. Als we bijvoorbeeld samen douchen, dan houd ik mijn binder (een soort hesje waarmee je een platte borstkas creëert, red.) of shirt aan. Ik trek dat echt niet als hij mijn borsten ziet. Ik vraag hem ook specifiek om niet daarnaar te kijken. In het begin maakt het dingen wel moeilijker, maar gelukkig kunnen we er goed over praten.” Ook orgasmes krijgen vindt Nico niet fijn, omdat hij met zijn eigen

lichaam in de knoop zit. “Dat is dus niet echt iets waar we mee bezig zijn. Ik wil daar beneden geen handen of monden. Dat vind ik niet prettig, daar hoeft geen aandacht heen. Een orgasme hoeft van mij dus ook niet.” Ondanks het vertrouwen in zijn partner, vindt de student het makkelijker om met trans mensen te praten over seks. “Bij mijn vriend schaam ik me soms, terwijl dat helemaal niet nodig is. Voor mijn gevoel hoeft ik weinig uitleg te geven bij een ander trans per-

soon, want we maken hetzelfde mee. Bij mijn vriend vind ik dat lastiger omdat ik moeite heb met woorden voor mijn lichaam. Ik associeer het dan te erg met de dingen waar ik niet aan wil denken. Dus dan stotter ik bijvoorbeeld: ‘Ik wil eigenlijk niet dat je de bovenkant aanraakt... zeg maar... ehm... hierzo.’ En dat vind ik dan ongemakkelijk.” Nico vindt het geen probleem om seksuele handelingen met de vagina en borsten van een vrouw te doen, maar bij hemzelf moet daar geen aandacht aan worden besteed. Niet elke trans persoon staat daar hetzelfde in. “Sommige trans mensen willen ook niet bij een ander de lichaamsdelen aanraken, omdat ze een rare relatie hebben met dat lichaamsdeel bij henzelf. Zelf heb

‘Ik negeer de lichaamsdelen waar ik niks mee heb’

ik dat dus niet. Al moet ik zeggen dat ik niet zo intiem ben geweest met iemand met een vagina. Ik weet niet zeker hoe ik daarop zou reageren, maar met een piemel heb ik geen probleem.”

Geslachtsoperatie

“Ik ben een man, maar een geslachtsoperatie zie ik niet zo zitten”, zegt Nico. Het is een heftige ingreep en hij is nog niet overtuigd van het resultaat. “No offense naar de trans mensen die het wel hebben gedaan, alleen zou ik zelf niet tevreden zijn met het best haalbare resultaat van nu. De penis zal nooit echt kunnen functioneren of vanzelf hard worden. En als je dat wel wilt, gaat hij sowieso elke tien jaar kapot en moet je opnieuw geopereerd worden. Dat is zoveel gedoe, dat is het niet waard.” Toch sluit de student niet uit op een dag de ingreep te doen als de operaties verbeteren of als hij er echt niet overheen kan komen dat hij geen penis heeft.



CLAIRE MARIMAN

Vierdejaarsstudent Illustrated
& Animated Storytelling
St. Joost School of Art & Design

Instagram: @clairemariman

De kneuterigheid in combinatie met een taboe-onderwerp. Student Claire Mariman laat dit zien aan de hand van borduurwerk. “De oude techniek van borduren is super en het is nog leuker als oma vindt dat dit eigenlijk niet kan.” Claire werkt taboedoorbrekend door kwetsbaarheid en intimiteit te laten zien. Ze wil zich hard maken voor de mensen die buiten schoonheidsnormen van onze maatschappij vallen, want zij ziet hier juist schoonheid in. Met haar werk wilt ze door een open blik anderen ook het mooie hiervan laten inzien, en het belang van representatie benadrukken.

Tekst Susanne de Kroon
Fotografie Loet Koreman

F*CK

SQUIRTEN? EDGING? WAPPEN?
HEB JIJ ALLEEN MAAR
VRAAGTEKENS BIJ HET LEZEN VAN
DEZE WOORDEN? GEEN PANIEK! MET
DEZE UITLEG WEET JIJ PRECIJS WAT
ZE BETEKENEN.

WAT BETEKENENT DIT?

Tekst Sydney Douwes

CONSENT

Consent betekent toestemming en is goed om te hebben als je met iemand seksuele handelingen verricht. “Vind je het goed als ik je zoen?” “Mag ik je neuken?” Het zijn belangrijke vragen om te stellen aan de persoon bij wie je dat wilt doen om misverstanden te voorkomen.

EDGING

Dit is een sekstruc waarmee je je orgasme naar een hoger niveau kunt tillen. Vlak voor je klaarkomt, stop je. Dat kun je zo vaak als je maar wilt herhalen. De keer dat je dan wél je hoogtepunt toelaat, voelt het vele malen intenser.

STRAP-ON

Een voorbinddildo. Zo kan iemand zonder penis toch iemand penetreren. En dát heet weer pegging.

WAPPEN

Seks hebben terwijl je drugs hebt gebruikt. Zie je in een datingapp met wap of zonder wap staan, dan weet je dus waar je aan toe bent. Denk wel aan de risico's van wappen. Je grenzen kunnen vervagen doordat je onder invloed bent en misschien doe je daardoor dingen waar je achteraf spijt van hebt.

ANORGASMIE

Als je hier last van hebt, betekent het dat je niet kunt klaarkomen. Helemaal niet gek: veel mensen hebben er last van en het kan veel verschillende oorzaken hebben. Je bent bijvoorbeeld bang om betrappt te worden, je hebt ruzie met je partner of je schaamt je. Ook het gebruik van medicatie kan ervoor zorgen dat een orgasme krijgen niet lukt.

HYPERSEKSUEEL

Je bent te veel en te vaak geil. Geen probleem, zul je misschien denken. Toch kan het niet fijn zijn om hyperseksueel te zijn. Sommige mensen hebben namelijk zo vaak zin, dat het een last wordt. Als je in een vaste relatie zit en veel meer seks wilt dan de ander, bijvoorbeeld. Of als je daardoor geen afspraken meer nakomt, je vrienden niet meer ziet en je werk eronder lijdt.

SQUIRTEN

Niet alleen de man, maar ook de vrouw kan spuiten. Dat noem je de vrouwelijke ejaculatie, oftewel squirten. Dat kan gebeuren als de g-spot wordt gestimuleerd en een vrouw super ontspannen en geil is.

ORGASMEKLOOF

De ongelijkheid in klaarkomen tussen heteroseksuele mannen en vrouwen. Bij penis-in-vagina-seks komt maar iets meer dan een derde van de jonge vrouwen klaar, bij jonge mannen is dat ruim 90 procent. Volgens deskundigen ontbreekt het aan informatie over het vrouwelijk orgasme in biologielessen op school.

Seksuele voorlichting voor studenten?

‘SEKSUALITEIT IS MEER DAN ALLEEN SOA’S EN ZWANGERSCHAP VOORKOMEN’

Misschien kun je je de seksuele voorlichtingsles van de middelbare school nog herinneren. Waarschijnlijk bleef dat bij uitleg over soa's en een lesje condooms omdoen. Volgens experts én jongeren schieten die lessen vaak tekort. Daardoor lopen studenten tegen problemen aan op seksueel gebied.

Tekst Merel van Mol | Illustratie Luna Boeijen

‘S tudenten komen bij mij met allerlei vragen over seks: van het vrouwelijk orgasme tot grenzen kennen en aangeven’, zegt Luisa Decker, consulent seksuele gezondheid bij Avans. Ze ziet dat er binnen het thema seks veel moeilijke onderwerpen zijn waar studenten tegenaanlopen. “Zo zie ik vaak dat studenten vasthouden aan genderstereotypen. Van de vrouw wordt verwacht dat ze tijdens het daten voorzichtig is, niet te snel zoent en niet meteen het bed deelt. Door dit soort ‘regeltjes’ en verwachtingen kunnen nare situaties ontstaan.” Ook binnen de LHBTIQA+-community ziet Decker lastige situaties ontstaan door slechte seksuele voorlichting. “Sommige studenten hebben ouders die anti-LHBTIQA+ zijn. Daardoor hebben ze nooit geleerd over seksuele diversiteit. Wanneer ze als student uit huis gaan, ontdekken sommigen dat ze bijvoorbeeld homoseksueel zijn. Als ze dan niet goed geïnformeerd zijn over seksualiteit, kan dat leiden tot een identiteitscrisis of zelfs een depressie.”

Ontevredenheid

Rutgers, expertisecentrum seksualiteit, presenteerde onlangs het Manifest voor betere seksuele vor-

ming. Daarin wordt duidelijk gemaakt dat de seksuele voorlichtingslessen op de basisschool, in het voortgezet onderwijs en op het mbo te kort schieten. Volgens Rutgers wordt er niet voldoende ingegaan op de ‘plezierige, sociale en relationele aspecten van seks’. Zo moet er volgens het expertisecentrum meer aandacht komen voor ‘seksuele, gender- en seksediversiteit, seks in de media, consent en oefenen met het aangeven en herkennen van elkaars wensen en grenzen.’

Niet alleen Rutgers wil dat deze thema's meer besproken worden, ook jongeren zelf geven aan daar meer over te willen leren. “Genderexpressie en diversiteit spelen een grote rol onder jongeren. Dat komt niet altijd terug in de lessen. Daar blijft het man-vrouwplaatje toch het standaardvoorbeeld”, legt Luc Lauwers uit. Hij werkt bij Rutgers en is manager van het programma Seksuele Vorming. “Daarnaast geven jongeren aan dat ze meer willen weten over hoe je op een fijne manier seks hebt met elkaar.” Goed om te weten: Rutgers sprak voor het Manifest met jongeren op de basisschool, het voortgezet onderwijs en het mbo. “We kiezen ervoor om te focussen op kinderen en jongeren die nog in het vormend onderwijs zitten. In de ideale wereld hebben jongeren namelijk goede lessen in seksuele vorming gehad voordat ze seksueel actief zijn. Toch blijft het belangrijk om ook op latere leeftijd gesprekken over seks en seksualiteit te voeren.”

Punt zette een enquête* uit onder Avansstudenten met daarin de vraag of ze tevreden zijn

over de seksuele voorlichtingslessen die ze hebben gehad op de basisschool, middelbare school of mbo-opleiding. De meeste studenten (31 van de 45) geven aan dat ze de lessen niet goed genoeg vonden. Dat komt doordat er volgens de studenten te veel op de biologische kant wordt ingegaan. Ze zouden graag meer aandacht willen voor seksueel genot, LHBTIQA+-relaties en grenzen aangeven. Daarnaast geven 20 van de 45 studenten aan dat ze op het hbo ook seksuele voorlichtingslessen zouden willen.

Gevolgen op latere leeftijd

Expertisecentrum Rutgers gebruikt bewust de term seksuele vorming in plaats van seksuele voorlichting. “Seksualiteit is meer dan seks en dat is volgens ons meer dan soa's en zwangerschap voorkomen of een condoom omdoen. Seksuele vorming gaat over ontdekken wie je bent, bijvoorbeeld in thema's over seksualiteit of genderidentiteit. En over hoe je op een respectvolle manier met anderen omgaat, in bed en daarbuiten. Wij willen juist dat die thema's terugkomen in het klaslokaal.” Wanneer jongeren niet op een goede manier over seksuele vorming leren, kan dat volgens Lauwers vervelende gevolgen hebben. “Als je dan op jongere leeftijd het gevoel hebt dat je jouw seksualiteit moet onderdrukken, is de kans groot dat je daar op latere leeftijd nog mee worstelt.” Daarnaast kunnen beperkte of slechte lessen problemen tweebrengen. Denk daarbij aan soa's en onbedoelde zwangerschappen, maar ook

nare ervaringen op het gebied van seksueel geweld en grensoverschrijdend gedrag. “Als je goed leert hoe je jouw grenzen aangeeft en vooral hoe je die bij anderen weet te herkennen, kun je daar grote problemen mee voorkomen.”

GELIJKSPEL

Een organisatie die studenten meer wil bijbrengen over seksueel genot is GELIJKSPEL. Lotte Toet richtte deze stichting vier jaar geleden op met Marloes Lucas Luyckx, Giulia Hietink en Isa Steijn. Ze kennen elkaar via een studentenvereniging en raakten tijdens een borrelavond aan de praat over seks tijdens het studentenleven. “Het begon met leuke verhalen, maar het gesprek sloeg snel om naar nare ervaringen in onze omgeving”, vertelt Lotte. “Van een ongewenste knipoog en aanraking tot echt grensoverschrijdend gedrag. We schrokken van de verhalen, want volgens ons moet seks juist leuk en verbindend zijn.”

Daarom gingen de studenten aan de slag. Ze brachten de seksuele cultuur onder studenten in kaart en zochten uit wat de probleempunten zijn. Daar kwam uit dat de communicatie onder studenten beter kan. “Studenten hebben nooit echt geleerd om goed te communiceren over onderwerpen die met seks te maken hebben. Je grenzen aangeven en uitspreken wat je fijn vindt, is daardoor lastig. Daarnaast heerst er onder studenten een soort ‘ons kent ons’-cultuur. Ze vinden het lastig om grensoverschrijdend gedrag aan te kaarten omdat ze bang zijn dat ze daardoor verstoten worden. Zo houd je een ongezonde

cultuur in stand.” Om deze problemen aan te pakken, bedachten de studenten van GELIJKSPEL een workshop. “We stelden een programma op waarin deelnemers met elkaar in gesprek gaan over verschillende thema’s rondom seks.”

Dat gaat als volgt: studenten krijgen verschillende casussen over situaties uit het studentenleven zoals: ‘Je hebt een leuke Tinderdate en de avond loopt op zijn eind. Jij zou wel verder willen gaan, maar je weet niet of de ander dat ziet zitten. Wat doe je in zo’n geval?’ In kleine groepjes bespreken ze wat ze zouden doen als zij in die situatie zaten. De uitkomsten worden daarna met de hele groep besproken en zo ontstaat een dialoog. “Dat levert hele uiteenlopende reacties op”, vertelt Lotte enthousiast. “Je merkt dat sommige studenten in het begin een beetje onwennig zijn en daardoor een grapje van de casus maken. Vaak reageert iemand anders dan dat zo’n opmerking niet fijn is. Zo corrigeren en ondersteunen de studenten elkaar.”

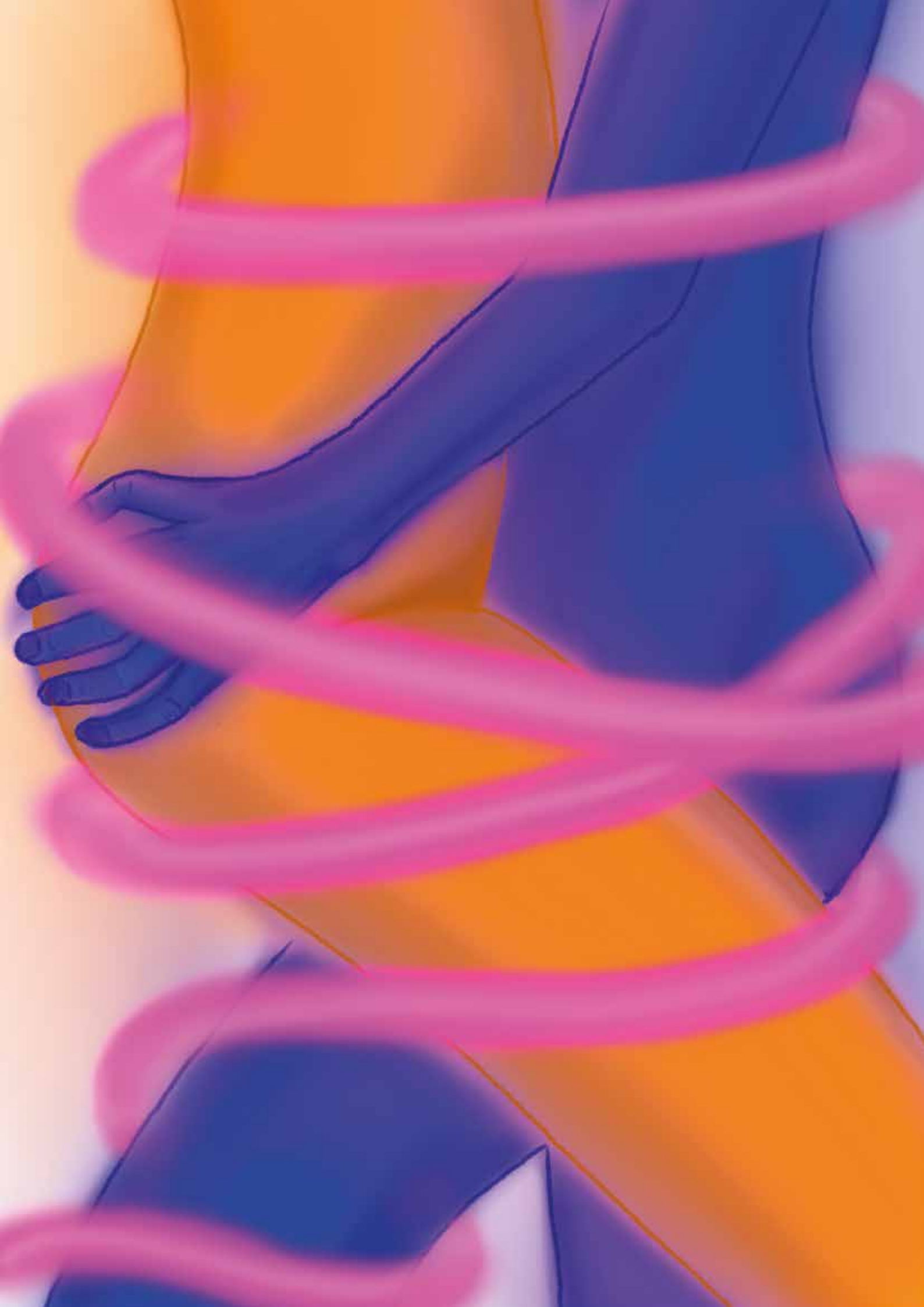
Meer aandacht voor studenten

Omdat jongeren vaak slechte seksuele voorlichting hebben gehad en in een hele nieuwe omgeving terecht komen als ze gaan studeren, denkt Avansconsulent Decker dat die groep extra aandacht nodig heeft. “Jongeren tussen de 16 en 24 jaar

hebben de meeste kans om met grensoverschrijdend gedrag in aanraking te komen. Die groep zou dus echt baat hebben bij meer informatie en handvaten.”

Decker heeft daar wel een aantal ideeën over: “Ik denk dat een kennisbank met bijvoorbeeld video’s een goed idee is. Dan is de informatie voor studenten altijd beschikbaar. Ook denk ik dat er tijdens de introductie meer aandacht aan seks besteed mag worden, bijvoorbeeld met een cursus of een korte les. Zodat studenten een goede basis hebben en weten waar ze terecht kunnen met vragen.” Of seksuele vormingslessen op het hbo een goed idee zijn, weet Lauwers van expertisecentrum Rutgers niet zeker. “Je merkt dat studenten niet meer kijken naar hun docenten voor advies over seks. In plaats daarvan luisteren ze naar leeftijdsgenoten.” Maar volgens Lauwers is het wel degelijk belangrijk dat er onder studenten over dit onderwerp wordt gesproken. “Omdat de studenten waarschijnlijk geen geweldige seksuele vormingslessen hebben gehad, kunnen ze zeker nog het een en ander leren. Daarom zouden er meer gesprekken over seks gehouden moeten worden op plekken waar veel studenten samenkomen. Bij studentenverenigingen bijvoorbeeld. Zo kunnen ze elkaar scherp houden door te discussiëren over hoe ze met elkaar omgaan, wat respectvol gedrag is en hoe ze een veilige omgeving creëren.”

*Disclaimer:
51 Avansstudenten hebben de enquête over seks en intimiteit van Punt ingevuld. Dit is dus slechts een indicatie en niet representatief voor alle Avansstudenten.



SLAAPKAMER- SPELLETJES

Waarom zouden we ons beperken tot spelletjes spelen aan tafel? Verruil die plek eens voor je bed. Onderstaande spellen zijn gericht op opwindend en plezier en helpen je te verleiden, ontdekken en stimuleren.

VOOR BEGINNERS

Tekst Susanne de Kroon

SPELEN MET KAARSVET

IJs geeft een koude sensatie, kaarsjes het tegenovergestelde. Een kaars in de slaapkamer staat gezellig, maar je kunt er ook spannende dingen mee doen. Er bestaan speciale kaarsen die niet te heet worden als ze branden. Die kun je gebruiken voor bijvoorbeeld een massage. Het kaarsvet druppel je voorzichtig op de huid van je partner. Door de hoge temperatuur geeft het een kort schrik-effect. Ook kun je een kwastje gebruiken om het kaarsvet uit te smeren. Begin bij het minst gevoelige plekje, zoals de pols, en werk zo steeds verder door. Maar doe alles samen in overleg. Een emmer water naast je bed is slim.

BONDAGE

Altijd al eens met handboeien in de slaapkamer willen experimenteren? Probeer eens bondage. Dat is een manier om spanning en opwindend in bed te stimuleren. Begin met zachte materialen en gemakkelijke bindingen en ga stap voor stap te werk. Zorg voor duidelijke communicatie over bijvoorbeeld hoe ver jullie willen gaan en spreek een veilig woord af om het spel te staken.



ICE ICE BABY

Speel eens verstoppertje met een ijsklontje. Opwindend is het om het ijsblokje te verstoppen tussen jullie lichamen. Ijsblokjes kun je ook over en weer geven met de mond. En wat dacht je ervan om na de seks je partner ermee af te laten koelen? Als je geen zin hebt in ijsklontjes kun je dat overigens ook doen met snoepjes. Verstop ze tussen de lakens en laat jouw partner met een blinddoek om op zoek gaan naar de lekkernijen.



GEZELSCHAPS SPELEN

In je kast staan vast ook gezelschapsspellen die spannender zijn dan dat je denkt. Speel bijvoorbeeld Monopoly maar betaal in natura. Of leg Strip Twister klaar en trek een kledingstuk uit als je afvalt. Maar ook Stratego kun je spannender maken door de veldslag te vervangen door seksuele uitdagingen. De klassieker strippoker is een blijvertje in de slaapkamer.

Mocht je een spannende uitdaging in de slaapkamer aangaan; houd in de gaten dat het belangrijk is om altijd prioriteit te geven aan veiligheid en comfort van jezelf en je partner. Heb veel plezier!



FLOOR QUINT

Vierdejaarsstudent Illustrated & Animated Storytelling
St. Joost School of Art & Design

website: floorquint.myportfolio.com

Schaam je! Dat is wat Floor van jongs af aan al hoort over het vrouwelijk lichaam. "Bedenk het en wees niet te uitdagend gekleed. Al op de basisschool krijg je dat als vrouw te horen. Zo lijkt het alsof het lichaam van jou is maar ook van de maatschappij." Om het taboe te doorbreken heeft Floor dat visueel gemaakt. De kwetsbare kant van haarzelf heeft ze blootgegeven door zichzelf te fotograferen. "Confronterend was het!"

Tekst Susanne de Kroon
Fotografie Loet Koreman

‘HET KAN FIJN ZIJN, MAAR JE WILT NIET DAT HET MISGAAT’

SEXTING

Een opwindende foto snappen naar je schaarrel of een gewaagd appje versturen. Sexting is normaal, maar niet zonder gevaar. “De risico’s zijn nu soms groter dan een paar jaar geleden.”

Tekst Levie Vriend | Illustratie Adobe | Fotografie Loet Koreman

Een jaar of 16 of 17, zo oud was German Bosch toen hij voor het eerst in aanraking kwam met sexting. De laatstejaarsstudent Communication & Multimedia Design in Den Bosch belandde op een site voor gays, waarna de gesprekken die hij met mannen voerde al snel seksueel getint werden. Later volgden gesprekken op Tinder en Grindr, waar je ook foto’s

‘Het is leuk omdat het anoniem is. Als ik iemand niet echt ken, gebruik ik mijn eigen fantasie’

kunt delen. Dat deed hij, zo nu en dan naaktfoto’s. “Dat was spannend. Ik was jong en wilde weten wat de ander ervan vond.” En hij is het blijven doen. “Op het moment dat ik opgewonden ben, doe ik het. Zeker als ik vol adrenaline zit, daar doe je het voor”, vertelt German. Soms blijft het bij het versturen van alleen een gewaagd berichtje, soms deelt hij een foto van zichzelf waarop hij naakt is. “Het is leuk omdat het anoniem is. Als ik iemand niet echt ken, gebruik ik mijn eigen fantasie. Het is dan iets van mezelf.”

Sexting, het verzenden van seksueel getinte berichten of beelden, is niet zonder risico’s. Dat kan Nick Hoeken, senior hulplijnmedewerker bij Helpwanted, onderschrijven. Helpwanted is onderdeel van Expertisebureau Online Kindermisbruik. Ze zijn er voor

iedereen die vragen heeft op het gebied van online seksueel misbruik en andere vormen van online grensoverschrijdend gedrag. Wanneer er iets misgaat, geven zijn collega’s en hij slachtoffers eerste hulp via een (anonieme) chat, mailbox of telefoonlijn. In 2021 werden er bij Helpwanted 6.000 meldingen gedaan, maar dat is volgens hem slechts het topje van de ijsberg.

De risico’s van sexting wanneer het misgaat zijn niet mis. Denk aan misbruik van naaktbeelden, afpersing, bedreiging, nepaccounts die worden aangemaakt of het ontwikkelen van een afhankelijkheidsrelatie. “Die is er als iemand naaktbeelden blijft

vragen nadat er al een verzonden is. Diegene dreigt ze te delen als je er niet meer stuurt”, vertelt Hoeken, die benadrukt dat het gelukkig vaker goed gaat dan fout. Hij geeft aan dat het vaak misgaat na contact op Snapchat, Instagram, TikTok en Omegle. Omegle is een site waarop je met iemand kunt videochatten. Op Snapchat worden beelden automatisch verwijderd, maar dat wil niet zeggen dat er geen kopie van jouw beeldmateriaal gemaakt kan worden.

Doxing

De gevolgen wanneer naaktbeelden uitlek-

ken, zijn volgens hulplijnmedewerker Hoeken in sommige gevallen groter dan in 2015. Toen maakte Punt ook een verhaal over sexting. Bijna 40 procent van de Avansstudenten zei toen aan sexting te doen. Wat er sinds die tijd bijgekomen is, zijn Telegram en andere kanalen waar op grote schaal, vaak anoniem, ongewenst beelden verspreid worden. “Er is weinig zicht op wat zich er op dat soort kanalen afspeelt. En omdat Telegram niet op ons reageert, is het lastig het materiaal te laten verwijderen. Vaak zitten er veel mensen in zo’n groep waardoor het bereik van je uitgelekte naaktfoto dus heel groot is”, aldus Hoeken.

“Doordat mensen in de groep zo’n foto kunnen opslaan, kan het beeld altijd weer ergens verschijnen. Ook als het ergens anders offline is gehaald. Daar-

naast zien we dat er in expose-groepen allang niet meer alleen een naaktfoto wordt gedeeld.

Vaak worden er ook privégegevens gedeeld, zoals de naam, leeftijd en het adres van het slachtoffer. Dit heet doxing. Dat was een paar jaar geleden

ONDERZOEK CBS

Uit onderzoek van het Centraal Bureau voor de Statistiek in 2020 kwam naar voren dat vijf procent van de Nederlanders boven de 16 jaar slachtoffer is geweest van online seksuele intimidatie. Het verspreiden van naaktfoto’s of filmpjes valt daaronder.

anders. Het uitlekken van je foto is erg vervelend, maar als je gegevens online staan en je wordt gebeld, is de impact nog veel groter. Ondanks de risico's die het met zich meebrengt, is het volgens Hoeken heel gebruikelijk om een spannende foto of appje te versturen. Zeker sinds smartphones zo'n groot onderdeel zijn gaan uitmaken van onze levens. Ook speelt corona een rol. "Waar studenten elkaar vroeger vaker offline in een kroeg ontmoetten, gebeurde dat in coronatijd vaker online. Nu zie je dat nog steeds. Sexting is vaak heel leuk om te doen. En voor velen onderdeel van de seksuele ontwikkeling."

Bang

Zo moet Summer*, eerstejaarsstudent Verpleegkunde in Den Bosch, er niet aan denken om een pikante foto naar een crush te sturen. "Nooit. Ik zou bang zijn dat mijn foto op het internet blijft staan. Er kan van alles mee gebeuren", vertelt ze.

Summer zit niet in een relatie, wat volgens haar een belangrijke reden is om geen naaktbeelden te sturen. "Dan is het vertrouwen er nog niet. Voor hetzelfde geld maakt iemand een screenshot, of een foto van de foto met een andere telefoon. Voor je het weet kom je er nooit meer vanaf", aldus de Avansstudent, voor wie het misschien anders zou zijn wanneer ze wel een vriend heeft. "Bijvoorbeeld als we niet bij elkaar zijn door vakantie. Maar ook dan zou ik geen foto's versturen waarop mijn hoofd te zien is, of tattoos. Ik zou het dan onherkenbaar doen."

Een tijd geleden ontving ze zelf wel een naaktfoto van een jongen. Dat was een ongevraagde foto, die ze kreeg via Snapchat. "Daar schrok ik wel van. Ik blokkeerde hem dan ook gelijk, het was echt niet leuk."

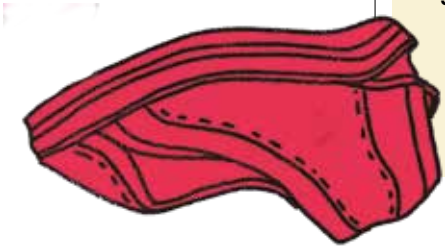
Wie aan sexting wil doen, met de mogelijke nadelige gevolgen daarvan in het achterhoofd, adviseert Hoeken om vooraf goede afspraken te maken over wensen en grenzen rondom sexting. Want consent is belangrijk. "Maar



‘De schuld ligt altijd bij de dader die de beelden zonder jouw toestemming verspreidt’

het belangrijkste is nog wel om te weten dat als het misgaat, het nóóit jouw schuld is. Je bent dan slachtoffer. De schuld ligt altijd bij de dader die de beelden zonder jouw toestemming verspreidt. Weet ook dat je niet verplicht bent om naaktbeelden te versturen. Het wordt tegenwoordig als vanzelfsprekend gezien, maar je bent nooit iets verplicht", vertelt hij. Daar is student German het mee eens: "Let op wat je doet en geef je grens aan. Sexting kan fijn zijn, maar je wilt niet dat het misgaat."

*De achternaam van Summer is bekend bij de redactie.



HELPWANTED

Heb jij een nare ervaring gehad op het gebied van online seksueel misbruik?

Je kunt dan gratis en anoniem bellen met Helpwanted via 020-2615275.

Je kunt ook chatten via hun site helpwanted.nl.



ELISA AGTERBERG

Derdejaarsstudent Art & Research
St. Joost School of Art & Design

Instagram: @elisaagterberg

Misbruik en catcalling (naroepen op straat): thema's die centraal staan bij de performance-art van Elisa. Het beeld geeft de resultaten weer van haar eigen onderzoek naar heftige ervaringen tussen mannen en vrouwen. Die heeft ze zelf ook. Ze probeert haar gevoel te uiten en de confrontatie aan te gaan. "Je mag je middelvinger best opsteken naar mensen die je iets hebben aangedaan." Bij zulke zware thema's hoort ook humor. "Ik wil mensen in beweging krijgen om zichzelf te zijn en zichzelf lief te hebben. Ik kan dat nu wel. Het is mooi om van jezelf te houden, daar word je sterker van."

Tekst Susanne de Kroon
Fotografie Loet Koreman



‘IK HEB ALTIJD EEN GROTE BEK GEHAD’

Feminist Milou Deelen is schrijver en journalist. Ze maakt persoonlijke verhalen over haar seksleven en over dat van anderen. Dat deed ze voor het eerst in 2017, toen ze het landelijke nieuws haalde nadat ze viral ging met een video over seksisme in het studentenleven.

Tekst Levie Vriend | Fotografie Tatjana Almulij

‘P’as ontving ik een ongevraagde dickpick via WhatsApp. Op Instagram krijg ik die ook, maar WhatsApp voelt persoonlijker. Diegene heeft mijn nummer. Ik blokkeerde het nummer, maar werd er een dag later door gebeld. Toen ik opnam hoorde ik een man kreuken en hijgen”, vertelt Milou Deelen wanneer haar gevraagd wordt of ze weleens vervelende reacties krijgt en hoe ze daarmee omgaat. “Ik kon het langs me heen laten gaan, maar dan zou er niets veranderen in het gedrag van mannen. Dus deed ik aangifte.”

Deelen (27) sprak zich in haar studententijd uit tegen slutshaming bij de Groningse studentenvereniging Vindicat, waar ze lid was. Er gingen bangalijsten rond, waarop stond welke vrouw ‘makkelijk’ was. Dat vond ze hypocriet, want waarom mochten mannen wel genieten van seks en vrouwen niet? Haar bericht en video op Facebook gingen viral en resulteerden in een hoop media-aandacht. Het bleek de start van haar activistische, feministische carrière. Tegenwoordig is ze journalist, geeft ze lezingen op scholen en is ze schrijfster van boeken over feminisme, seksisme en seks.

‘Ik voelde me niet gehoord, niet begrepen’

Wat is er veranderd sinds jouw protest?

“Er is een veel grotere groep vrouwen die zich uitspreekt tegen slutshaming en seksisme dan toen. In 2017 was ik voor mijn gevoel de enige vrouw die dat deed. Van mannen kreeg ik veel haat, dat verwachtte ik, maar óók van vrouwen. Daar verwachtte ik het niet van en dat deed me veel verdriet. Nu is de groep die zich uitspreekt groter, en er zijn ook mannen die het doen.”

Waarom vond je het destijds zo belangrijk om je uit te spreken?

“Ik vond het zó oneerlijk. Waarom werden vrouwen als ‘hoer’ gezien bij veel seks, en mannen als stoer? Waarom zouden mannen meer mogen dan vrouwen? Ik voelde me niet gehoord, niet begrepen. Toen ik het bij het corps aankaartte, lachten ze me uit. Mijn actie op Facebook voelde als een noodkreet.”

Hoe blik je nu terug op die tijd?

“Chapeau Milou, denk ik. Ik ben er trots op. Al voelde het toen niet zo. Ik werd gehaat. Door mijn vriendinnen, door leden van andere studentenverenigingen en door anderen die ik helemaal niet kende. Het was echt heftig. Ik ben vriendinnen verloren die boos waren dat



ik me uitsprak tegen het corps. Ik veranderde van bijbaan, studie en verhuisde uiteindelijk terug naar Amsterdam. Ik heb er groot verdriet van gehad, het was traumatisch. Aan de andere kant heb ik er een nieuw, vrijer leven door gekregen.”

Je schreef een stuk voor *Vice* waarvoor je Tikkies stuurde naar bedpartners die geen condoom gebruikten, over de orgasmekloof, het boek *Hoe doen we het?* en je vertelt over seksonderwerpen in media. Waarom komt seks zoveel terug in je werk?

“Ik voel de natuurlijke behoefte om er iets over te zeggen. Ik heb altijd al een grote bek gehad, en heb het privilege dat ik nu ook het podium krijg. Ik vind het belangrijk, omdat er anders niets verandert.”

“Veel mensen lopen tegen dingen aan in hun seksleven. Er is een orgasmekloof, grensoverschrijdend gedrag, slechte communicatie en vaak geen consent. Toen ik daar informatie over zocht, vond ik niets. Ik miste realistische verhalen over

seks als vrouw, terwijl die zó belangrijk zijn. Daarom schreef ik een boek waarvoor ik met 15 bekende vrouwen spreek over hun seksleven, en over dat van mijzelf. Als je erover communiceert, wordt het beter.”

Wat voor reacties krijg je op je werk?

“Veel mooie. Ik krijg vaak dm’s van vrouwen, die zeggen dat hun seksleven door mij beter is geworden. Dat ze beter communiceren met hun partner, dat ze durven te vertellen dat ze niet klaarkomen door alleen penetratie. Maar ook veel negatieve. Mensen zeggen dat ze me haten, terwijl ze me niet kennen. Ik hoef maar iets te zeggen of te schrijven en de reacties komen. Ik ben eraan gewend, maar ze doen me soms wel wat. Dan ben ik verdrietig.”

Wat merk je aan de huidige generatie studenten?

“Ze weten veel meer over feminisme, seksisme en seks dan ik toen wist. In vijf jaar tijd is er veel veranderd. Ook lijken de studenten van nu een stuk vrijer. Dat vind ik geweldig. Het is een cliché, maar daar doe je het voor. Al is er ook een groep jongeren die steeds conservatiever wordt.”

Hoe zag jouw seksleven er als student uit?

“Ik voelde me niet altijd vrij. Ik heb seks gehad waar ik achteraf spijt van had, maar ook géén seks gehad met jongens met wie ik dat wel wilde. Dat deed ik dan niet, omdat ik bang was dat ze me als ‘slet’ zagen. De nacht ervoor lag ik immers al met Jan of Piet in bed.”

Wat had jij graag willen horen op het gebied van seks toen je nog studeerde?

“Ik had vaker willen horen dat vrouwen en mannen gelijkwaardig zijn en dat ze dezelfde behoeftes hebben. Dat mannen jagers zijn en vrouwen prooien, is bullshit. Ook het advies dat je elkaar moet steunen is belangrijk. Val elkaar niet af. Dat deed ik zelf ook, ik ben niet heilig, maar nu ik het niet meer doe voel ik me beter. Het is ook goed om te lezen over thema’s die je belangrijk vindt, zoals seks en feminisme. Daar leer je van. Maar vooral: heb plezier. Seks is leuk. En als je het lekkerder kunt maken door het erover te hebben, raad ik je aan dat te doen.”

SEKS

VRAGEN

Tekst Larissa Gomes Meyer

SEKS, DE EEN IS ER OPENER OVER DAN DE ANDER. TOCH HEB JE ALTIJD WEL VRAGEN DIE IETS TÉ GÊNANT ZIJN OM TE STELLEN. MISSCHIEN OMDAT JE NIET ALS EEN NOOB WIL OVERKOMEN OF OMDAT SEKS HEEL PRIVÉ VOOR JE IS. WAT HET OOK IS, JE WIL UITEINDELIJK TOCH GEWOON ANTWOORD.

PUNT BEANTWOORDT VIER SEKSVRAGEN VAN AVANSSTUDENTEN, DIE VIA EEN ENQUÊTE AAN ONS ZIJN GESTELD.

HOE KOMT HET DAT JONGEREN EN TIENERS EEN GROTERE LUL HEBBEN DAN VOLWASSENEN?

Het is waar, je penis en testikels krimpen vanaf je dertigste. Dat vertelt Vice in een artikel. Als je jongeheer ouder wordt, hoopt vet zich op in de slagaders. Daardoor gaat er minder bloed naar je fluit. Uiteindelijk verschrompelen de spiercellen in je penis. Met de tijd kun je door kleine blessures, onder andere veroorzaakt door seks en sport, littekenweefsel rondom het zwellichaam van je penis oplopen. Daardoor kan de totale grote van je stijve beperkt worden. Niet in paniek raken nu, het gaat maar om een paar centimeter. Als bijvoorbeeld je penis op je dertigste vijftien centimeter lang is, dan zou hij op je zestigste drie centimeter gekrompen kunnen zijn.

WAAR MASTURBEER JE ALS MAN? WAT IS PRAKTISCH?

Het is natuurlijk aan jezelf om te bepalen wat je fijn vindt, maar hierbij een paar tips waarmee je de komende tijd lekker met je fluit kan experimenteren. Je kan gewoon in je warme bedje even een goede trekbeurt organiseren. Lijkt in eerste instantie misschien niet zo handig, want waar moet je je kwakje laten? Het moet niet zo zijn dat een onenightstand of partner zich moet afvragen of die vlekken gel, yoghurt of toch iets anders zijn. Neem een papiertje, sok of handdoek mee naar bed. Je kunt in de sok masturberen of als je klaar bent met een handdoek of papiertje je zaad wegvegen. Het beste kun je dan wat dikker papier pakken, zoals keukenpapier. Dat plakt minder.

Wil je het echt schoonhouden? Dan is tijdens het douchen een goede optie. Kun je tijdens het wassen van je plasser net zo goed even doorpakken en jezelf beginnen af te trekken. Als je klaar bent is je zaad mooi in het doucheputje verdwenen. Opgeruimd staat netjes. Let wel even op: sperma kan bij te warm water gaan stollen, dus niet te heet douchen!

Wil je het iets spannender maken, dan kun je tijdens school of werk ook handkarren op de wc. Vergeet alleen niet in de pot te mikken en na afloop je handen te wassen. Kun je even de stress van werk of school verwerken. En iedereen gaat ervan uit dat je gewoon even een grote boodschap aan het doen bent.

WAAROM IS HET SOMS MOEILIK OM EEN ORGASME TE KRIJGEN?

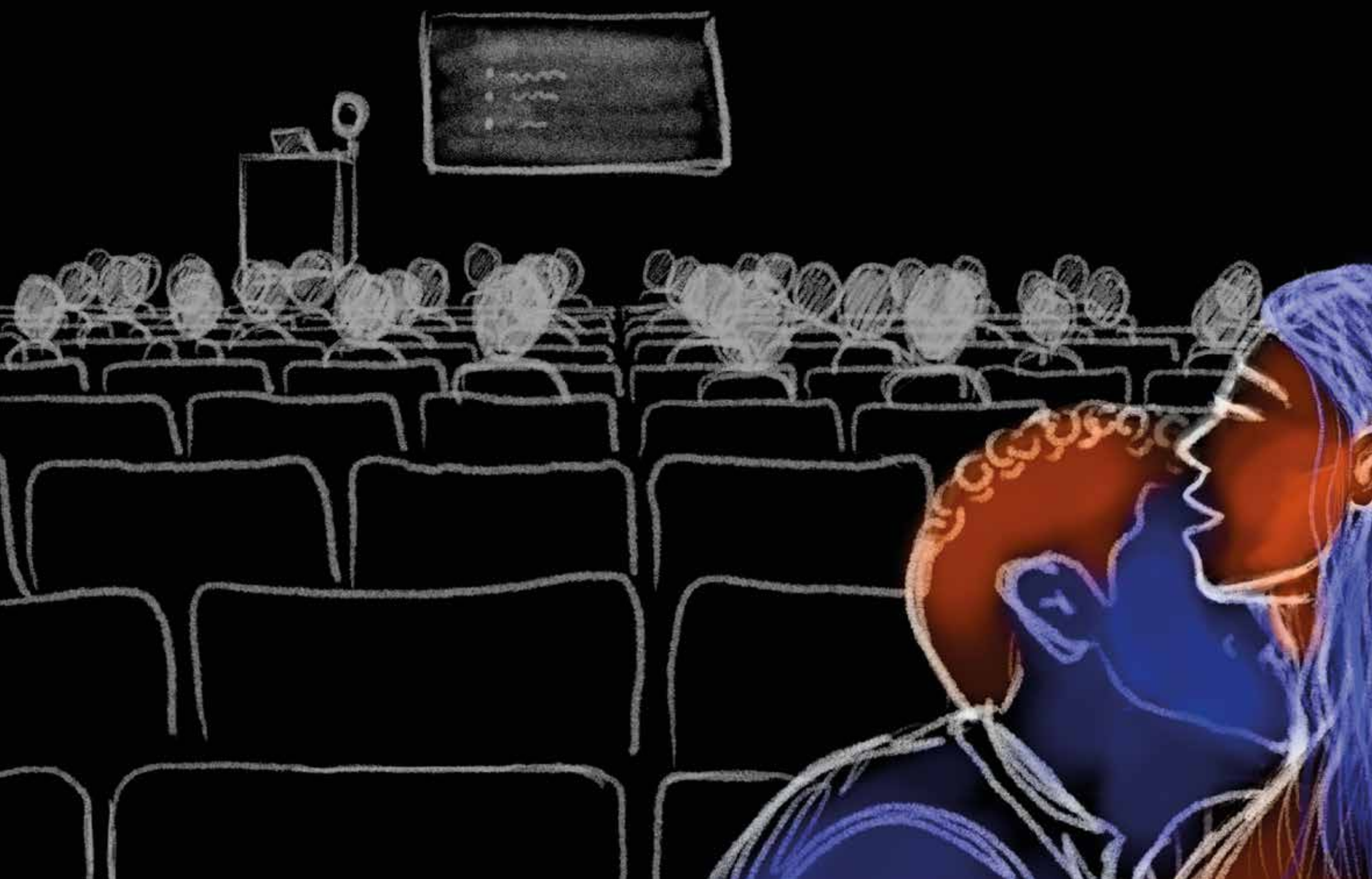
De een krijgt makkelijker een orgasme dan de ander. Dat kan voor onzekerheid zorgen, maar onthoud dat in principe iedereen in staat is een orgasme te krijgen. Het is alleen even ontdekken wat voor jou het beste werkt. Daarnaast kunnen externe factoren van invloed zijn. Zo spelen stress en drukte een grote rol in je sekservaring. Soms zijn mensen ook bang om controle te verliezen. Een goede vertrouwensband met je bedpartner is daarbij een must. Bij mensen met een penis kunnen overmatig alcoholgebruik, roken, overgewicht en de leeftijd ook een rol spelen. Ook het bezig zijn met de finish in plaats van de race zelf, kan een echte domper zijn. Geniet daarom van het moment dat je samen deelt en experimenteer erop los, dan komt de climax vanzelf.

KOMT BIJ ANALE SEKS NIET ALLES ONDER DE POEP TE ZITTEN?

Allereerst is het belangrijk dat je je op je gemak voelt als je anale seks gaat hebben. Het is namelijk goed mogelijk dat je bedpartner er een bruine lul of vinger aan overhoudt. Toch kun je een paar dingen doen zodat die kans klein wordt. Zo kun je een anale douche nemen. Je steekt een soort pipet in je anus en spuit daar water in. Het voelt alsof je darmen vol zitten en dan moet je het water eruit drukken. Zodra het helder is, zijn je darmen schoon. Maar doe dit niet te vaak, je spoelt zo namelijk ook goede bacteriën uit je darmen.

Je kunt er ook voor kiezen om tijdens het douchen extra aandacht aan je poepert te besteden. Doe dat wel met lauwwarm water. Ook een dag van tevoren vezelrijk eten kan helpen. En drink niet te veel alcohol, daar wordt je poep plakkerig van! Maar eigenlijk is de basisregel: als je niet de aandrang hebt om te poepen, dan zit er geen poep in je anus. Vertrouw op je lichaam!

EEN SPANNEND COLLEGE



Als Jeremy en Yara samen college hebben, letten ze niet meer op de lesstof maar ontdekken ze elkaar achterin het lokaal. Lukt het hen om stilletjes tot een hoogtepunt te komen, zonder dat de rest van de collegezaal het door heeft? Een spannend en sexy verhaal.

Tekst @verhalendoortom | Illustratie Luna Boeijen

Met haar wangen rood en gloeiend van opwinding staarde Yara naar de slides. “Durf je het?” hoorde ze naast zich. Het was Jeremy, die intussen met zijn vingers over haar heen streelde. Met een gespannen, opgewonden blik keek Yara opzij. Jeremy’s grote, donkerbruine ogen waren op haar gericht terwijl ze zijn vingertoppen plagerig dicht langs haar lies voelde strelen. Snel richtte ze haar blik terug naar voren, waar ze een grote groep studenten naar de slides zag staren. Niet luisterend naar wat de docent te vertellen had, concentreerde Yara zich weer op haar medestudent, die haar intussen hoopvol aankeek. Na een week vol spannende WhatsApp-gesprekken hing de liefde in de lucht. Niet langer konden ze zich laten tegenhouden om elkaar aan te raken. Zelfs niet door de volle collegezaal voor hen. Onbewust gaf het risico om betrappt te worden hun juist een extra kick om zich aan hun verlangens over te geven.

Yara’s been schoof opzij waardoor Jeremy’s vingers de ruimte kregen. De monoloog van de docent verwaagde en de bubbel waarin zij zich bevonden leek alsmäär kleiner te worden. Door het continue strelen tijdens het eerste deel van het college schoten de tintelingen al voor Jeremy’s vingers uit door Yara’s lijf. Yara slikte. Hoewel de spanning om te snijden was en ze er juist op kicke om zich in het openbaar te laten gaan vond ze het toch wel spannend. Haar ogen schoten heen en weer tussen Jeremy’s warme hand, zijn lustige blik en de volle collegezaal voor hen. Intussen streelden zijn vingertoppen nét dat beetje hoger waardoor een zucht uit haar mond ontsnapte.

Jeremy genoot ervan hoe de spanning van Yara’s gezicht was af te lezen. Het was slechts een week geleden dat ze elkaar hadden ontmoet, maar toch kon hij de blik al plaatsen. Nadat ze elkaar op een huisfeest hadden leren kennen en hij Yara had thuisgebracht, was de



vonk namelijk overgeslagen. “Nog één drankje?”, waren de woorden waarmee ze hem die avond had binnengelaten. Bij het zien van Yara’s blik kon Jeremy niet anders dan terugdenken aan die nacht. Intussen bewogen zijn vingertoppen tot onder haar rokje. Yara voelde het gebeuren en spreidde haar benen weer iets verder. Het toch al korte rokje kwam verder omhoog tot Yara voelde dat Jeremy’s vingers haar string nét niet raakten. Tergend langzaam streelden zijn vingertoppen over haar blote huid. Het deed Yara wederom slikken.

“Mag ik?”, hoorde ze Jeremy fluisteren. Terwijl ze een golf van tintelingen voor zijn vingertoppen uit omhoog voelde bewegen, keek Yara omlaag. Ze zag hoe zijn vingertoppen vervolgens de rand van haar rok pakten en die opzij trokken. Zo stil mogelijk ging Yara iets verzitten om met een subtiele beweging de rok onder haar billen te bevrijden. Nog geen tel later was haar string duidelijk zichtbaar. Snel keek Yara opzij om te controleren of ze écht als enige twee studenten op de achterste rij waren gaan zitten. Met een ietwat opgelucht gevoel keek ze weer terug de zaal in. Niemand leek iets door te hebben.

Dat haar string nu duidelijk te zien was gaf Yara een extra kick. Haar blik richtte ze weer omlaag om dit keer te zien hoe Jeremy’s vingers langs de rand van haar string streelden. Een vingertop wurmde zich onder de stof en bewoog erna plagerig weer terug over haar lies. Haar ademhaling verzwaarde terwijl ze verlangde naar meer. Zijn arm volgend met haar ogen kwam ze uit bij zijn schouder en gezicht. Kort maakten ze oogcontact waarna Jeremy zijn lippen op de hare drukte. Kort genoeg om niet op te vallen, maar lang genoeg op de opwinding verder te doen stijgen.

“Mmh”, humde ze zacht. Van hun eerste ontmoeting wist ze nog hoe goed hij daarop ging. Net als eerder bij Jeremy, flitsten de herinneringen door haar gedachten. De eerste indruk, zijn sexy look en zijn zelfverzekerde houding maakten dat ze die avond als een blok voor hem viel. In haar gedachten

speelde de intieme nacht zich in een paar tellen opnieuw af.

Een kneep in haar been zette Yara terug op aarde. Haar blik schoot weer terug opzij. In Jeremy’s wangen verschenen kuiltjes terwijl zijn gesloten mond veranderde in een glimlach. Vanaf daar gleed Yara’s blik langs zijn lichaam. Hij droeg een wit overhemd. De nette uitstraling was voor hem kenmerkend, waarbij het open laten van de bovenste knoopjes zorgden voor een sexy touch. Via de verticale lijn van de knoopjes daalde Yara’s blik verder af. Een bruine riem

Zijn benen kwamen wijder en de bobbel in zijn broek werd beter zichtbaar

matchte bij zijn horloge en zorgde ervoor dat zijn broek om zijn middel bleef hangen. Hoewel de lichtval het bijna verdoezelde zag ze precies wat ze had verwacht: een bobbel tekende zich af onder de stof. Toen haar blik weer omhoogschoot maakten ze oogcontact en was het Yara’s beurt om ondeugend te lachen. Als reactie plaatste ze haar hand vlak naast zijn kruis en door zacht te knippen plaagde ze hem terug. Jeremy’s verzwaarde ademhaling onderbrak de monoloog van de docent en zette Yara’s zintuigen op scherp. Met gespitste oren probeerde ze elk zuchtje op te vangen om daarmee zijn reactie te peilen. Jeremy ging intussen verzitten en gaf zichzelf de ruimte die hij overduidelijk nodig had. Zijn benen kwamen wijder en de bobbel in zijn broek werd beter zichtbaar.

“Hou je het vol?” fluisterde Yara naast zijn oor. Haar vingertop streelde plagerig over de bobbel. Jeremy zuchtte. “Nee.” De vraag had precies het effect waar ze op gehoopt had. Jeremy’s vingertoppen streelden erna

zo dicht bij haar string dat die de rand ervan weer raakten. Het scheelde niet veel of ze kon zijn vingers tegen haar lippen voelen. Tergend langzaam kroop het topje van zijn vinger onder de stof, waar al een natte plek in te zien was.

Bij de eerste aanraking op haar intiemste plek beet Yara op haar lippen om een kreun binnen te houden. Het lukte maar net om zich stil te houden. Althans, dat dacht ze. Of was het puur toeval dat een medestudente voor hen haar hoofd draaide? Na oogcontact te hebben gemaakt draaide diegene haar hoofd terug in de richting van de slides. Yara ontspande, maar voelde gelijktijdig de geile sidderingen door haar lijf trekken.

Toen Yara weer opzij keek maakten zij en Jeremy weer oogcontact. Zijn blik zei genoeg. Hij genoot van de spanning en bleef haar dan ook geil aankijken toen zijn vinger naar binnen gleed. Met kleine bewegingen veroorzaakte hij een golf van tintelingen door haar lijf. Door zijn vinger te buigen liet hij haar ademhaling verder verzwaren. Met moeite lukte het Yara om heel even de zaal in te kijken. Haar bedoeling was om niemand te laten merken wat er zich achterin de zaal afspeelde. Ook hoopte ze haar gedachten onder controle te houden, maar het werkte averechts. Het besef van het risico kickte nogmaals in en deed haar opwinding juist bijna toenemen tot het hoogtepunt. Het deed haar verlangen naar meer: Jeremy’s lippen op de hare, zijn hand om haar borst en liever nog zijn eikel wrijvend langs haar clit.

Yara keek op haar horloge en zag dat het college nog wel even ging duren. Jammer, hoorde ze zichzelf denken. Liever had ze hem namelijk direct de zaal uit getrokken om op een andere spannende plek van elkaar te genieten. Voorzichtig verplaatste Yara haar vingertoppen naar Jeremy’s riem, om die wat onhandig los te trekken. Zijn gulp bleek geen obstakel te vormen waardoor een paar tellen later haar vingers rond de bobbel in zijn onderbroek sloten. Op Jeremy’s ritme

kneep Yara in zijn kruis, waardoor ze synchroon het genot voelden toenemen.

Met hun wangen gloeiend van opwinding keken ze de zaal in. Heel even wendde Yara haar blik richting de medestudente met wie ze eerder oogcontact had. Dat Yara haar gekreun binnen wist te houden en dat de medestudente naar de slides bleef kijken stelde haar gerust. Mischien wel iets té, want naast haar hoorde ze Jeremy kuchen. Ze keek opzij en merkte op dat het overduidelijk een kuch was om een kreun te verdoezelen. Bewust had ze haar hand in zijn onderbroek laten glijden terwijl Jeremy het kledingstuk omlaag had getrokken. Ze glimlachte, beet op haar lip en trok zijn voorhuid naar achter. Toen ze vervolgens zijn harde lid losliet zag ze hoe die tegen zijn buik viel en met schokjes pulseerde. Een druppel voorvocht verscheen vanuit zijn eikel en droop buitenom omlaag. Gemeen tikte Yara er tegenaan om als reactie Jeremy’s vingertoppen direct over haar clit te voelen wrijven. Onverwacht ontsnapte daardoor een kreun uit haar mond.

In de hoop dat niemand haar had gehoord draaide ze haar hoofd snel terug richting de slides. Nog voordat ze er iets aan kon doen keek ze echter in de ogen van haar medestudente, die haar met een indringende blik aankeek. Alles in Yara gaf aan dat ze naar de slides moest kijken, maar de blik van de medestudente hield haar tegen. Pas toen die haar hoofd weer draaide en daarmee het oogcontact verbrak richtte Yara haar ogen weer op het scherm. Wat er stond nam ze niet eens meer in zich op; ze was te geil om nog over enige concentratie te beschikken. Dat was close, dacht ze bij zichzelf. Ze vroeg zich af waarom het

voor haar altijd zo moeilijk was om stil te blijven.

Yara zuchtte en richtte haar blik omlaag. Nog even, dacht ze toen ze de tijd van haar horloge las. Doordat ze Jeremy’s vingers over haar clit voelde wrijven vroeg ze zich af of ze het eind van het college wel zou halen. Terwijl het orgasme zich bijna aandiende zag ze in de ogen van Jeremy dat hij niet van plan was om haar het intense moment te besparen. Het antwoord op haar vraag werd al snel duidelijk toen de schokjes door haar lijf trokken en ze de volgende kreun inslikte.

Ze vroeg zich af waarom het voor haar altijd zo moeilijk was om stil te blijven

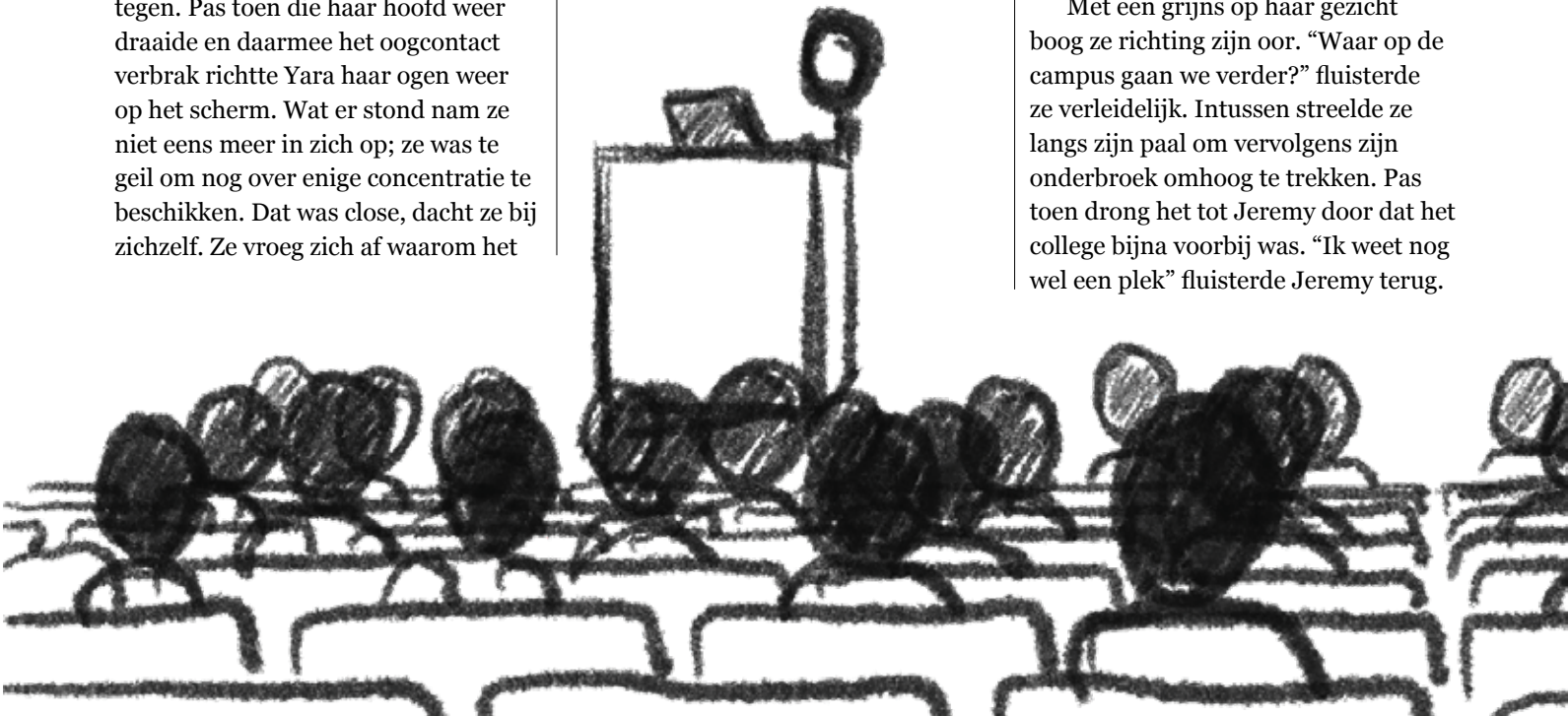
“Kom voor me”, hoorde ze hem fluisteren. Zijn vingertoppen bleven langs haar clit wrijven waardoor ze de controle steeds sneller verloor. Nog net wist ze haar neiging om te kreunen te onderdrukken toen een intens orgasme zich aandiende. Terwijl haar benen trilden en tegen elkaar druk-

ten greep ze zijn pols vast. Ze was te gevoelig om hem door te laten gaan.

Met haar wangen rood van opwinding kwam Yara zo stil mogelijk op adem. Haar oog viel weer op Jeremy’s harde paal, waar ze nog meer naar verlangde dan ervoor. “Zal ik?”, fluisterde ze verleidelijk. Intussen bewoog haar hand vanaf zijn pols terug naar zijn been, om vanaf daar omhoog te strelen en vervolgens haar vingers rond zijn harde lid te sluiten.

Jeremy voelde haar greep verstevigen en genoot van het gevoel. Dat Yara met haar duim een druppel voorvocht over zijn eikel uitsmeerde deed hem slikken. Een geile rilling trok door zijn lijf terwijl hij zijn lul voelde pulseren. Door de kick die het hem gaf om op zo’n openbare plek van elkaar te genieten stonden al zijn zintuigen op scherp. Heel even leek alles in slow motion te gaan: hoe Yara’s hand op en neer bewoog, hoe de docent zijn verhaal vervolgde en hoe de slide op het scherm overging naar de volgende. Die laatste twee prikkels werden verdrongen door de eerste. De bubbel waar Jeremy zich in bevond werd alsmear kleiner totdat enkel nog de intimiteit tot hem doordrong. Razendsnel werd het Jeremy bijna te veel, ware het niet dat Yara’s vingers net voor het hoogtepunt stopten. Met een indringende blik keek Jeremy toe hoe Yara van haar plagende actie genoot.

Met een grijns op haar gezicht boog ze richting zijn oor. “Waar op de campus gaan we verder?” fluisterde ze verleidelijk. Intussen streelde ze langs zijn paal om vervolgens zijn onderbroek omhoog te trekken. Pas toen drong het tot Jeremy door dat het college bijna voorbij was. “Ik weet nog wel een plek” fluisterde Jeremy terug.



MYTHE OF WAARHEID?

Mannen hebben altijd zin en vrouwen trekken steeds de 'ik-heb-hoofd-pijn-kaart' als het aankomt op seks. Tenminste, dat is het stereotype beeld dat bestaat over het libido. Maar klopt dat? En bestaat het libido eigenlijk wel? Punt duikt in de mythologie van de zin in seks.

Tekst Sydney Douwes

Heb je ooit meegemaakt dat je tijdens een saaie wiskundige uitleg enorm veel zin kreeg in seks? Of overviel het gevoel van lust je weleens tijdens het studeren in Xplora? Dat kan, zegt Sigmund Freud, grondlegger van de psychoanalyse. En dat is volgens hem helemaal niet gek. Hij noemt 'zin in seks' namelijk een biologische basisbehoefte van de mens, net als eten en drinken. Je kunt het een natuurlijk instinct noemen: iets waar iedereen mee wordt geboren. Als we de beste man mogen geloven, dan zou iedereen dus evenveel - of even weinig - zin hebben in seks. Het zou een hoop frustratie tussen de lakens oplossen. Maar Freuds kijk op het libido valt volgens andere wetenschappers te betwisten. De vorig jaar overleden seksuoloog Ellen Laan schraapt het libido namelijk het liefst uit onze woordenschat. Volgens Laan bestaat er geen wetenschappelijk bewijs voor het libido als basisbehoefte, zoals Freud omschrijft. Seksuele opwindning is volgens haar geen oerdrift, maar wél een emotie. Er is een prikkel nodig om je seksueel aan te zetten. Net zoals je ook niet zomaar boos wordt.

Een prikkel

Ook Maartje de Kruijf, seksuoloog en GZ-psycholoog bij Reinier van Arkel in Den Bosch, deelt die mening. "Een zoen in de nek of een aanraking kan zo'n prikkel zijn. Ook eerdere prettige seksuele ervaringen kunnen ervoor zorgen dat je meer verlangen krijgt naar seks." En daar zit de crux. "Waar het op neer komt is dat vrouwen niet minder zin hebben in seks, maar dat zij er minder plezier aan beleven." Volgens De Kruijf en Laan komt dat doordat de norm binnen heteroseks penetratie is. Daarnaast draait het ook veel om klaarkomen, terwijl seks zoveel meer is dan dat. "Uit wetenschappelijk onderzoek blijkt dat klaarkomen tijdens coitus bij

ongeveer 90% van de mannen lukt, tegenover zo'n 30% van de vrouwen", legt De Kruijf uit. "Het is dus niet zozeer dat mannen meer zin hebben dan vrouwen. Ze scoren wel hoger op 'verlangen'. Ze rapporteren in onderzoek vaker zin in seks te hebben, vaker seksueel te fantaseren en te masturberen. Dat lijkt mogelijk samen te hangen met het feit dat seks gericht is op penetratie." Daarnaast kun je bij mannen sneller de opwindning zien. Een penis wordt stijf wanneer de man geil wordt. Bij vrouwen zie je de objectieve op-

‘Er moet nog het een en ander gebeuren om dit stereotype in de maatschappij kwijt te raken’

winding minder snel, maar binnen in de vagina wordt het vochtig, wordt de clitoris groter en zwellen de vulvalippen op. "Het is goed om te weten dat de clitoris meer is dan het 'knopje' aan de buitenkant", legt de seksuoloog uit. "Dit vrouwelijk geslachtsorgaan is namelijk tien centimeter groot en zit grotendeels verstopt in de vagina. In de eerste fase van seksuele opwindning zijn vrouwen zich minder snel bewust van het feit dat hun lijf al gereageerd heeft, juist omdat een groot gedeelte zich aan de binnenkant bevindt."

Het is volgens De Kruijf dan ook goed wanneer vrouwen weten hoe hun lichaam werkt. "Stijve tepels en rode bloesjes op de wangen kunnen ook aangeven dat iemand opgewonden raakt. Daarnaast is het goed om te weten dat bevrediging van de clitoris

een fijn gevoel geeft en vrouwen daardoor makkelijker kunnen klaarkomen.

Het libido is een mythe en bestaat dus niet. Toch gaat menige kroegpraat nog steeds over de man die altijd zin heeft om te rampetampen en dat de zin van de vrouw met een vergrootglas nog niet te vinden is. Er moet nog het een en ander gebeuren om dit stereotype in de maatschappij kwijt te raken, stelt De Kruijf. Dat begint volgens haar bij het belangrijker maken van de vrouwelijke seksualiteit. "Begrijp me niet verkeerd, de mannelijke seksualiteit vind ik even belangrijk. Maar vrouwen lopen daarin achter. Mannen krijgen in de maatschappij meer de kans om te onderzoeken en zich te ontwikkelen op het gebied van seks", is volgens de seksuoloog hier de verklaring voor, doelend op een ander stereotype beeld dat in (een gedeelte van) de maatschappij bestaat. "Tegen een man met veel bedpartners wordt opgekeken, of hij wordt stoer genoemd. Bij een vrouw lijkt dat juist het tegenovergestelde te zijn."

Ken je lichaam

Daarnaast is de vrouwelijke seksualiteit nog een ondergeschoven kindje omdat de voorlichting veelal gericht is op penetratie. "In het verleden was dat een nog grotere tendens, tegenwoordig is er tijdens voorlichting al wel meer oog voor de seksualiteit van de vrouw." Het is volgens De Kruijf goed om al jong mee te geven wat er naast penetreren ook kan. "Masseren, strelen, zoenen of elkaar op andere plekken aanraken. Seks gaat namelijk óók over het leren kennen van je lichaam en wat je fijn vindt."

Disclaimer:
Dit artikel is gebaseerd op seks tussen man en vrouw. Hier en daar wordt verwezen naar mensen met een vagina als vrouw en naar mensen met een penis als man. Iemands uiterlijke geslachtskenmerken komen natuurlijk niet altijd overeen met diens gender.



VERKRACHT TIJDENS JE RELATIE

Seks kan leuk en spannend zijn, maar er zit ook een donkere kant aan. Wat als er misbruik van je gemaakt wordt terwijl je onder invloed bent? Of je tegen je zin in seksuele handelingen moet verrichten? Avansstudent Anne* maakte de keerzijde van seks mee. Zij werd meerdere malen door haar ex-vriend verkracht gedurende de relatie.

Let op: dit verhaal gaat over seksueel geweld.

‘Ik scheurde uit en begon te bloeden, maar dat boeide hem niet’

Tekst Larissa Gomes Meyer Fotografie ANP Foto/PhotoNonStop

Hoe heb je je ex-vriend leren kennen?

“Wij zaten allebei al lange tijd bij de harmonie. Ik was 15 jaar en hij 20. Na een tijdje bleken we elkaar leuk te vinden en kregen we een relatie. Toen dacht ik er niet zoveel over na, maar nu ik zelf 20 ben, vind ik het een te groot leeftijdsverschil. We hebben in totaal 3 jaar een relatie gehad.”

Wanneer begonnen jullie aan seks?

“Met hem zoende ik voor het eerst. Het was allemaal nieuw voor me, dus ik heb ongeveer een jaar lang de seks afgehouden. Ik wilde toen graag dat het fijn en bijzonder zou zijn. Daar was hij altijd heel begripvol over, dus daar heb ik nooit een red flag gezien. Op een gegeven moment heb ik gezegd dat ik er klaar voor was.”

“In het begin was ons seksleven prima, maar na een half jaar kreeg ik veel blaasontstekingen. Ook zat ik niet helemaal lekker in mijn vel. Dat samen betekende minder seks. Daar kon hij niet goed mee overweg. Het leek alsof hij er verslaafd aan was. Het was echt apart hoe hoog zijn libido was.”



‘Hij dwong me om hem te pijpen’

Hadden jullie dan alsnog seks, ondanks dat je niet wilde?

“Als ik aangaf geen zin te hebben, bleef hij doordrammen. Hij bleef dan doorgaan, ook al zei ik ‘nee’. Dan ging hij me toch vingeren of dat soort dingen doen. Ik had kunnen blijven vechten, maar ik verstijfde elke keer. Je laat het gebeuren omdat je wilt dat het zo snel mogelijk over is. Ik lag er dan als een lijk bij en hij ging zijn gang. Ik keek naar het plafond en wachtte tot het klaar was. Als het pijn deed dan zei ik wel ‘au’, maar dan ging hij gewoon door.”

“Soms verstijfde ik niet en sprak ik hem aan op zijn gedrag. Dan zei hij bijvoorbeeld dat ik nooit seks wil en dat hij daarom moest aandringen, want hij had ook het ‘recht’ om een keer verwend te worden. Dan voelde ik onmacht, begon ik te huilen en bood ik excuses aan. Dan hadden we toch nog seks.”

Welke gebeurtenissen zijn je altijd bijgebleven?

“Ooit gingen we een weekend weg. Ik weet nog dat ik het voor vertrek heel

leuk en romantisch vond. Uiteindelijk wilde hij alleen in het hotel blijven voor seks. We hebben het toen vijf of zes keer achter elkaar gedaan. We kwamen op het punt dat ik aan de onderkant uitscheurde. Dat deed enorm veel pijn. Het bloedde, maar dat boeide hem niet. Hij deed er wat speeksel op, want dan zou het zogenaamd niet meer zo’n pijn doen en kon hij weer verder. Ik voelde me toen heel vies.”

“Ook is me altijd bijgebleven dat hij me een keer dwong hem te pijpen. Toen ik nog geen seks met hem had, wilde hij wel andere dingen doen. Ik weet nog dat ik in het begin het idee om iemand te pijpen heel eng vond. Ik had natuurlijk nooit iets gedaan. Pijpen wilde ik eigenlijk nog helemaal niet, maar hij wel. Op een gegeven moment duwde hij mijn hoofd op zijn piemel en dwong hij me hem te pijpen. Hij zei: ‘Je gaat het nu doen, want je moet het een keer doen, anders ga je het nooit kunnen.’ Ik deed het toen maar gewoon.”

“Het voelde totaal niet goed om seks te hebben, toch hadden we dat. Ik moest altijd achteraf huilen. Hij reageerde daar nooit op. Ik wist toen nog niet waarom ik zo reageerde, ik dacht dat ik gewoon zo was. Nu begrijp ik het wel, je wordt mentaal helemaal de grond ingestampt en dan is de seks

SEKSUEEL MISBRUIK

Seksueel misbruik, wat valt daar nou precies onder? Zodra iemand, eventueel onder dwang, seksueel contact met je heeft gehad en daarbij misbruik heeft gemaakt van het leeftijds- en/of machtsverschil, spreek je over seksueel misbruik.

ook totaal niet fijn. Dat was een logische reactie van mijn lichaam. Ik had het niet door, maar mijn lichaam wist al lang dat het niet goed was.”

Op welk moment besepte je dat je bent verkracht in de relatie?

“Toen het uit was, duurde het nog driekwart jaar voordat ik besepte wat er met mij is gebeurd. Ik vertelde het voor het eerst aan een vriendin, zij heeft mij laten inzien dat ik in mijn relatie verkracht werd. Zo noemde ik het trouwens zelf een hele lange tijd niet. Ik vond niet dat ik het verkrachten kon noemen, omdat het allemaal in een relatie was gebeurd. Het voelde alsof ik dan een label op hem plakte: jij bent een verkrachter. Ik dacht vaak: wij zaten in een relatie en hij dacht dat dat kon. Het voelde alsof ik hem dan zou verraden. Nu besef ik dat dat bullshit is, ik wilde zijn gedrag goedpraten. Pas nadat ik met een vertrouwenspersoon in gesprek ging en ze me vroeg hoe ik het dan zou noemen, besepte ik dat het gewoon verkrachting is. Als ik hem nu tegenkom, raak ik in paniek. Waarschijnlijk is dat een trauma-respons.”

“Ik denk dat veel mensen moeite hebben om het woord verkrachting te gebruiken. Het idee dat ze erbij hebben, is dat je niet meer kunt functioneren nadat het is gebeurd. Maar dat kun je wel, het blijft alleen altijd in je achterhoofd hangen. Je weet wat er is gebeurd, je weet dat het je is aangedaan, maar het is niet zo aanwezig in je leven als je zou verwachten. Het is niet dat je elke dag wakker wordt en bang bent dat iemand je gaat verkrachten. Het is eerder een stem die onbewust tegen je praat: ‘Misschien wil hij ook alleen maar seks.’ Het is iets wat je stiekem in je leven blijft achtervolgen, voor mij in ieder geval. Dat maakt dat de gebeurtenis een soort sluipmoorde-naar is.”

ANGST, SCHAAMTE EN SCHULD

Een op de drie jongeren laat in gedrag niet zien dat er bij hen sprake is geweest van seksueel misbruik volgens het Centrum Seksueel Geweld (CSG). Dat heeft drie redenen: angst, schaamte en schuld. Iva Bicanic van het CSG vertelt in een filmpje dat er altijd sprake is van schuldgevoel. “Altijd zijn er die gedachtes van: was ik maar zus of had ik maar dit gedaan, dan was het niet gebeurd.” Bij schaamte schaam je je voor wat jouw lichaam is overkomen. “Je voelt je vies. Het idee dat anderen erachter komen wat jou is overkomen, is te erg.” Ook zou volgens de organisatie het slachtoffer angst hebben voor allerlei consequenties.

Jongeren hebben de neiging om wat hen is overkomen te bagatelliseren. Volgens het CSG beseffen ze soms pas na een paar jaar wat hen is overkomen. “Verkrachting noemen ze bijvoorbeeld aanranding”, vertelt Bicanic. Ook haalt zij voorbeelden aan van jongeren die seksueel geweld wijten aan miscommunicatie tijdens de seks. Als ze na een paar jaar doorhebben wat er is gebeurd, kan het voorkomen dat de klachten dan pas ontstaan.

Waar ben je nog verdrietig over?

“Dat ik erin ben getrapt. Zo voelt het. Maar vooral dat ik er in mijn huidige relatie nog best veel last van heb. Ik denk dat ik voor altijd kwaad op mijn ex zal zijn. Ik ben voor mijn leven getekend door deze ervaring. Als ik nu bijvoorbeeld pijn heb tijdens de seks met mijn huidige vriend, dan schrik ik daar zo erg van dat ik begin te huilen. Terwijl hij de liefste persoon is van de hele wereld. Het triggert iets in me. Daarom heb ik nu stappen ondernomen om het te verwerken.”

Wat wens je jezelf toe voor de toekomst?

“Dat het niet meer zo’n groot deel van mijn leven is. Dat ik deze gebeurtenis in een not-so-important-file kan plaatsen en het ook daadwerkelijk achter me laat. Ik gun mezelf dat ik kan genieten van alles wat ik leuk vind in het leven.”

*Het slachtoffer wil anoniem blijven. Haar echte naam is bij de redactie bekend.

PRESSIEMIDDELEN VAN DADER

Volgens het Centrum Seksueel Geweld zijn er jaarlijks zo’n honderdduizend slachtoffers. Voor de monitor Huiselijk Geweld en Seksueel Geweld 2020 onderzocht het Centraal Bureau voor de Statistiek wat voor pressiemiddelen de pleger gebruikte om het slachtoffer zo ver te krijgen. Bij de meeste slachtoffers, ongeveer zestig procent, was dit zeuren of aandringen. Bij ruim een op de vijf slachtoffers maakte de pleger misbruik van het feit dat het slachtoffer onder invloed van alcohol of drugs was. Ook werden in twintig procent van de gevallen de plegers agressief.

Plegers drogeerden een op de tien slachtoffers en bij hetzelfde aantal gebruikte de pleger geweld. Bij vier procent werd daarmee gedreigd. Chantage was ook een pressiemiddel bij een op de tien slachtoffers.



KUNST

NYNKE VEDY

Vierdejaarsstudent Illustrated
& Animated Storytelling
St. Joost School of Art & Design

Instagram: @lilipskinn

De vrouw met de vier borsten typeert dat ze een broedmachine is. Een prent naar aanleiding van een opdracht over een wereld waarin de overheid kiest wie wel of geen kinderen mag krijgen. Buiten dit statement tekent Nynke vooral zichzelf. In allerlei posities en met allerlei gedachtes. “Ik maak mijn beste werk wanneer ik het meeste verdriet heb. Dat lucht op. Ze wil met haar lichaam vrouwen inspireren. “Je bent mooi zoals je bent, dat is de reden voor mijn werk. Wees zoals je bent.”

Tekst Susanne de Kroon
Fotografie Loet Koreman

RELATIE OF SCHARRRELEN IN JE STUDENTENTIJD?

Genoeg opties: elke week een ander in je bed, lekker veel zoenen als je op stap gaat, alle datingapps uitproberen tot je de ware vindt of elk weekend bij je schoonouders op de bank. Waar kiezen Avansstudenten voor?

Tekst en foto's Merel van Mol en Levie Vriend



Lisa Ritfeld

Tweedejaars International Business in Breda

Voor Lisa is een vaste relatie er nog niet van gekomen. “Ik heb het druk met mijn studie en het studentenleven en focus me vooral daar op”, vertelt ze. “Ik sta wel open voor een relatie. Als het gebeurt, dan gebeurt het denk ik altijd maar.” De Avansstudent gaat af en toe op date. “Ik heb een aantal dates gehad in mijn studententijd. Dat waren vaak vrienden van vrienden, maar ik heb ook weleens op Tinder gezocht. Dat is toch lekker makkelijk”, voegt ze lachend toe. Tijdens het stappen is Lisa niet bezig met een relatie zoeken. “Ik doe dan gewoon wat ik wil. Ik vind het leuk om lekker te feesten en een beetje los te gaan. Veel van mijn vriendinnen staan daar hetzelfde in, dus dan is het altijd gezellig.” Lisa vindt niet dat iedere student moet losgaan om zijn studententijd te beleven. “Ik heb ook vriendinnen die een vaste relatie hebben. Voor hen is het anders als we uitgaan, maar dat is ook helemaal prima. Iedereen moet kunnen doen waar die zich prettig bij voelt.”



Pleunie Konings

Associate degree Bedrijfskunde in Roosendaal

Veel datepartners, gericht zijn op veel scoren of intimiteit: daar ben ik niet meer zoveel mee bezig. Die tijd ligt wel achter me. Misschien komt dat door mijn leeftijd”, vertelt Pleunie, die met haar 26 jaar wat ouder is dan de meeste studenten in hun beginfase. “Ik ben al twee jaar vrijgezel, maar ben nu toevallig aan het daten. Het aantal dates is niet meer te tellen, zoveel zijn het er.” Het liefst leert de Avansstudent dates kennen via vrienden of dagjes uit. Van apps als Tinder blijft ze ver weg, zeker nadat ze een paar keer te maken kreeg met een catfish. “Toen zat er iemand tegenover me die foto’s gebruikte van zes jaar geleden. Dat bleef dus bij een eenmalige date. Verder vind ik het maar een vlees-keuring waarbij je in één seconde bepaalt of iemand iets is of niet”, zegt ze. Toch leerde ze haar huidige date kennen via Tinder, al duurde het drie jaar voordat het tot intensief afspreken kwam. “Daarvoor vond ik hem te jong en werd het niets.” Wie dichtbij Pleunie wil komen, hoeft volgens haar geen focus te hebben op seks. “Ik ga vooral voor open- en eerlijkheid”, vertelt de Avansstudent. “Misschien ligt dat bij mannen ook wel anders dan bij vrouwen. En dat is prima, ieder z’n ding.”



Tim Tannenbaum

Vierdejaars Ruimtelijke Ontwikkeling in Tilburg

Toevallig heb ik sinds kort weer een relatie”, vertelt Tim. “Ze heet Moa en we kennen elkaar via datingapp. Het eerste wat ze me vroeg was naar welk ver land ik een reis zou willen maken. Ik houd van reizen, dus voelde gelijk een klik.” Voordat hij samenkwam met Moa, had Tim een relatie die vijf jaar duurde. Die ging uit in april 2022. “Daarna had ik een gezellige zomer, kun je wel zeggen”, zegt hij lachend. “Vrijgezel zijn vond ik leuk, maar toen kwam ik Moa tegen. Dat houdt je niet tegen.” Lang samenzijn met iemand in zijn studententijd is niet een bewuste keuze die de student maakt. Hij had het niet erg gevonden om nog een jaar single te zijn, net als vrienden om hem heen. “Je weet nooit wanneer iemand op je pad komt. En bij mij gebeurde dat best snel.” Dat hij later spijt krijgt van zijn langdurige relaties, denkt Tim niet. Zijn vorige relatie was “de beste die hij ooit had”, en ook deze voelt goed. “En anders is het een leermoment. Tijdens mijn relaties ontwikkel ik me ook als persoon. Ik sta hier helemaal achter.”



Robert Vreman

Eerstejaars Bestuurskunde in Den Bosch

Robert gaat niet zo snel voor seks, maar vindt zoenen als hij op stap is wel leuk. “Ik heb zelf nul bedpartners gehad, maar ik date veel en vind het leuk om mensen te leren kennen”, vertelt hij. “Tijdens het uitgaan doe ik waar ik zin in heb. Soms houd ik het bij een beetje schuren, maar ik heb ook avonden gehad waarop ik met vijf mensen zoende.” Op dit moment heeft Robert geen vaste relatie, maar als de juiste persoon voorbijkomt, kan dat wat hem betreft veranderen. “Als ik iemand tegenkom die ik heel leuk vind, why not? Het afgelopen jaar had ik een tussenjaar en toen datete ik veel. Nu ben ik daar een beetje klaar mee, ik laat het gewoon op me afkomen.” Roberts vriendengroep is heel verschillend als het gaat om zoenen en seks. “Sommige vriendinnen zijn meer verlegen en op zichzelf en anderen vinden het wel leuk om op stap met mensen te zoenen en misschien wel meer. Dat maakt ons allemaal niet uit, iedereen moet doen waar die gelukkig van wordt.” Wel vindt Robert het belangrijk om na te gaan waarom je vrienden losgaan. “Als het heel anders is dan ze zich normaal gedragen, kan het zijn omdat ze niet lekker in hun vel zitten. Dan ga ik altijd even met die vriendin in gesprek.”



Suzie Vermunt

Eerstejaars Photography, Film & the Digital in Breda

Suzie (links op de foto) focust zich voor nu op haar studie. “Het is een redelijk bewuste keuze”, vertelt ze. “Ik ben nu druk met studeren, dus ik heb geen tijd voor een relatie. Daarnaast heb ik er nog geen behoefte aan. Ik ben nu vooral aan het ontdekken en dat bevalt me prima.” Wanneer Suzie op stap gaat, is ze niet bezig met de liefde. “Ik doe waar ik zin in heb en als ik met iemand wil zoenen, dan ga ik daarvoor. Ik ben tijdens het uitgaan vooral bezig met mijn vrienden. Je hebt van die mensen die alleen naar feesten gaan om te jagen. Voor die mensen is het weekend pas geslaagd als ze scoren. Zo ben ik helemaal niet. Mijn weekend is geslaagd als ik me dood heb gelachen met vrienden.” Suzie date zo nu en dan wel eens. “Ik had eerst Bumble en via die app heb ik een paar keer afgesproken, maar dat heb ik nu weer verwijderd.” Toch staat de Avansstudent wel open voor een relatie. “Als ik een leuk persoon tegenkom, zou ik daar zeker voor gaan.”

RECEPTEN

Tekst en foto's Sanne van Lierop

In deze seksspecial twee lekkere recepten van Sanne van Lierop. Dankzij de lustopwekkende ingrediënten heb je gegarandeerd een spannend avondje tussen de lakens. Enjoy!

VEGETARISCHE GROENE CURRY MET GEMBER EN RIJST

Ingrediënten voor 2 personen

- 2 teentjes knoflook
- klein stukje gember
- halve courgette
- 75 gram spinazie
- 2 el groene currypasta
- halve aubergine
- 2 lente-uitjes
- 250 ml kokosmelk
- sap van een halve limoen
- verse koriander of peterselie
- 200 gram rijst
- snuf peper en zout
- 1 tl chilivlokken



BEREIDING

1. Verhit olie in een diepe pan en rasp hierin de knoflook en gember.
2. Snijd één lente-ui in ringen en voeg ook deze toe, de andere hou je apart voor de garnering.
3. Laat dit ongeveer 2-3 minuten aanfruitsen.
4. Snijd de courgette en aubergine in blokjes.
5. Voeg die toe aan de pan samen met de currypasta en bak 5 minuten mee tot de groentes zacht zijn. Vervolgens voeg je de kokosmelk en het limoensap toe, laat dit even pruttelen.
6. Ondertussen kook je de rijst.
7. Als de curry klaar is serveer je die met de rijst en top je hem af met de verse kruiden, lente-ui en chilivlokken.

GEZONDE CHOCOLADEMOUSSE

Ingrediënten voor 2 personen

- 1 banaan
- 100 gram kwark
- 10 gram cacao-poeder
- 2 el maple syrup
- snufje zout
- handje hazelnoten
- handje (chocolade)granola
- handje blauwe bessen

Wist je dat...
...je van cacao en gember
opgewonden kunt worden?



BEREIDING

1. Prak de banaan en meng die vervolgens met de kwark, cacao-poeder, maple syrup en een snufje zout tot er een egale mousse ontstaat.
2. Hak de hazelnoten grof.
3. Verdeel de chocolademousse over 2 kleine glaasjes en top af met hazelnoten, granola en blauwe besjes.

Meer recepten van Sanne zien?
Kijk op foodbysann.com of volg
[@sannevanlierop](https://www.instagram.com/sannevanlierop) op Instagram



KUNST

SOPHIE PINCKERS

Vierdejaarsstudent Illustrated
& Animated Storytelling
St. Joost School of Art & Design

Instagram: [@afwassopje](https://www.instagram.com/afwassopje)

Het aanbidden van de peer, de vrucht die symbool staat voor het vrouwelijk lichaam. Dat is wat dit werk, dat onderdeel is van een installatie, van Sophie voorstelt. Ze werkt met symbolisme, metaforen, kunsthistorie en minderheidsgroepen. "Dat ben ik zelf ook, ik ben vrouw en queer." Haar verschillende interesses zie je terug in dit werk. "Ik wil op een uitdagende en educatieve manier mijn kunst presenteren en dat erover nagedacht kan worden."

Tekst Susanne de Kroon
Fotografie Loet Koreman

DEZE SOA'S

KOMEN HET MEEST VOOR BIJ STUDENTEN

Heb jij klachten daarbeneden? Dan zou het kunnen dat je een soa hebt. GGD-arts Ibrahim vertelt hoe je er weer vanaf komt.



Tekst Merel van Mol | Illustratie Luna Boeijen

Volgens Aiman Ibrahim, arts infectieziektebestrijding bij GGD Hart voor Brabant, staat de soa chlamydia met stip op één onder studenten. Zo testte in 2021 22 procent van de bij de GGD geteste jongeren tussen de 20 en 24 jaar positief op chlamydia. “Daarna volgen gonorroe, herpes en genitale wratten. Gelukkig zijn ze allemaal vrij goed te behandelen”, vertelt Ibrahim.

Chlamydia

Chlamydia is een bacterie die je kunt oplopen wanneer je seks hebt. Deze bacterie nestelt zich in de slijmvliezen van je geslachtsorgaan en dan ontstaat een ontstekingsreactie. De klachten zijn meestal voor mannen en vrouwen verschillend. “Bij mannen zien we vaak dat ze last hebben van een branderig gevoel tijdens het plassen, ook kan er doorzichtige afscheiding uit de penis komen”, legt GGD-arts Ibrahim uit. “Bij vrouwen zijn de klachten vager. Zij hebben last van afscheiding, buikpijn en pijn bij het plassen. Die klachten zijn lastig te onderscheiden van bijvoorbeeld een schimmelinfectie.” Voor mannen en vrouwen geldt dat ze ook helemaal geen klachten kunnen hebben.

Testen op chlamydia: Als man moet je in een potje plassen. Als je als man anale of orale seks hebt, wordt daar een swap genomen. Bij de vrouw wordt een vaginale, orale of anale swap genomen, afhankelijk van wat voor seks ze heeft.

Behandeling: Je krijgt antibiotica in de vorm van tabletjes. Afhankelijk van de kuur slik je die eenmalig of een week lang.

Syfilis

Als je als man seks hebt met andere mannen heb je een verhoogd risico op de soa syfilis. Dat is net als gonorroe en chlamydia een bacterie. “De eerste aanwijzing is een wondje op de plek waar het virus is binnengekomen”, zegt de GGD-arts. “Dat is meestal in de anus of op de penis. Daarna verspreidt het virus zich en krijg je een rode uitslag. Dat is niet alleen bij de genitaliën, maar kan over heel het lichaam zitten.” Als je na de uitslag nog niet behandeld bent, loop je het risico dat syfilis je zenuwstelsel aantast. “Dat kan leiden tot geheugenstoornissen of verward gedrag. Maar dan spreken we over een behandeling die meerdere jaren is uitgesteld.”

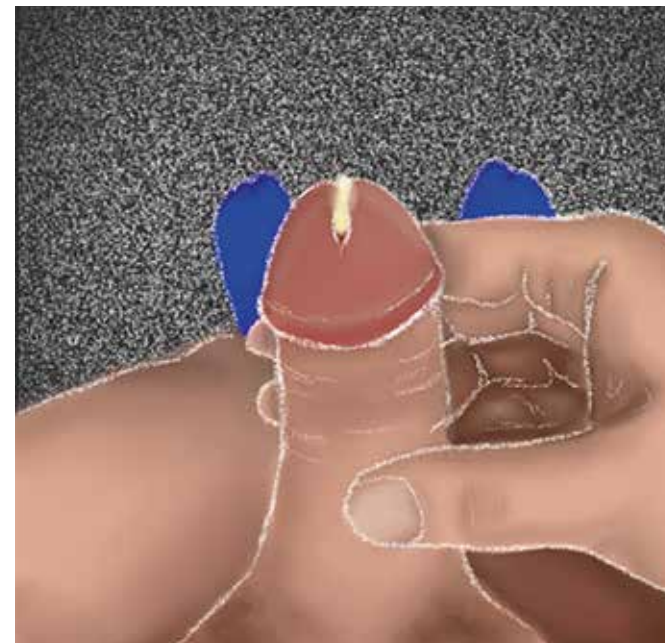
Testen op syfilis: Er wordt bloed afgenomen.

Behandeling: Je krijgt antibiotica door eenmalig twee prikken in de billen.

Gonorroe

“Gonorroe is wat we een druiper noemen”, vertelt Ibrahim. “Net als chlamydia is deze soa een bacterie, maar hij veroorzaakt meer klachten. Zo komt er bij gonorroe vaak wit-groenig pus uit de penis. Bij vrouwen zien we veelal gelige of groenige pusafscheiding.”

Testen op gonorroe: Als man moet je in een potje plassen. Als je



DE GGD HELPT

Bij de GGD kun je voor meer terecht dan alleen gratis soa-testen. Zo bieden ze hulp bij allerlei vraagstukken: over coming out, anticonceptie en zwangerschap bijvoorbeeld. “We helpen bij allerlei vraagstukken over seks en seksualiteit waar een jong persoon behoefte aan heeft.”

als man anale of orale seks hebt, wordt daar een swap genomen. Bij de vrouw wordt een vaginale, orale of anale swap afgenomen, afhankelijk van wat voor seks ze heeft.

Behandeling: Je krijgt antibiotica door eenmalig een prik in de billen.

Hiv

Hiv is een soa die vooral voorkomt bij mannen die seks hebben met mannen. Hiv is het virus dat aids veroorzaakt. Dat zorgt ervoor dat je immuunsysteem steeds zwakker wordt. “Na vele jaren leidt dat tot aids en dan is je immuunsysteem helemaal uitgeschakeld”, legt de GGD-arts uit. “Dan ben je vatbaar voor alles. In tegenstelling tot wat veel mensen denken komt hiv, zeker in Nederland, heel weinig voor.”

Testen op hiv: Er wordt bloed afgenomen.

Behandeling: Je krijgt tabletjes die je dagelijks inneemt.

Daardoor kan hiv zich niet meer verdubbelen in je lichaam en ben je ook niet meer besmettelijk.

Herpes

Herpes is een virus. Het is hetzelfde virus dat koortslippen veroorzaakt, maar dan op de genitaliën. Het virus veroorzaakt een pijnlijke uitslag die bestaat uit kleine blaasjes.

Testen op herpes: Een dokter kijkt naar de wondjes en neemt een swap.

Behandeling: Je lichaam moet deze soa zelf overwinnen. Je krijgt wel een zalfje om de pijn te verlichten.

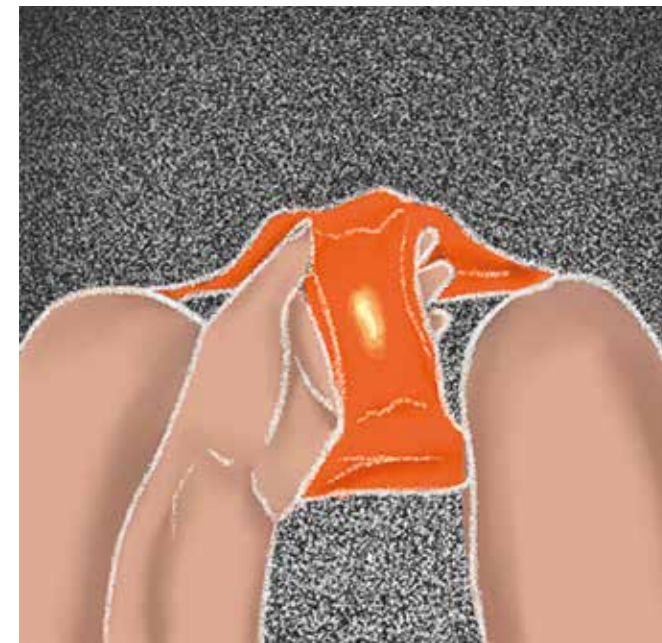
Genitale wratten

Genitale wratten komen volgens arts Ibrahim maar onder een heel klein deel van de studenten voor. “In 2021 hadden we 69 gevallen van genitale wratten.” Bij deze soa krijg je wratten in en rond je schaamstreek. “De plekjes zijn ongevaarlijk, ze zijn alleen cosmetisch niet heel mooi.”

Testen op genitale wratten:

Een arts kijkt naar de plekjes om vast te stellen of het genitale wratten zijn.

Behandeling: Je krijgt een zalfje of de wratten worden aangestipt. Als het te erg is, word je doorverwezen naar de dermatoloog.



Seksueel grensoverschrijdend gedrag bij verenigingen:

‘WE KUNNEN NIET IEMANDS GEDRAG BEPALEN, MAAR WEL METEEN INGRIJPEN’

Tekst Suzanne Wolters | Foto Siese Veenstra/ANP Foto

Grensoverschrijdend gedrag in het studentenleven haalde de afgelopen jaren regelmatig het nieuws. Hoe willen Brabantse verenigingen het voorkomen en hoe gaan ze ermee om als leden zich misdragen?

Voor studentenvereniging Totus uit Tilburg waren de gebeurtenissen bij The Voice of Holland, die januari vorig jaar naar buiten kwamen, aanleiding om na te denken over hoe ze binnen de vereniging om zouden moeten gaan met seksueel grensoverschrijdend gedrag. “We kregen een melding van een lid”, vertelt voorzitter Bo Peene, student International Business bij Avans. “Daar schrokken we van, want het was de eerste keer dat we zo’n melding kregen.” Het Totus-bestuur pakte het op. Degene die de melding had gemaakt wilde niet dat er consequenties aan verbonden werden, waarmee het afgedaan was. “Maar wat doen we als zoiets nog een keer gebeurt?”, vroegen de bestuursleden zich af. Ze wisten dat er binnen en buiten Avans vertrouwenspersonen zijn waar studenten terecht kunnen met hun verhaal. “We hebben bij Avans gevraagd of we contact mochten opnemen met de externe vertrouwenspersoon die aan de hogeschool verbonden is”, zegt Bo.

Zij verzorgde samen met een van de interne vertrouwenspersonen voor Avansstudenten een voorlichting over hun rol en taken en sprak over ongewenste omgangsvormen. Leden van de vereniging kunnen, bijvoorbeeld in het geval van seksueel grensoverschrijdend gedrag, terecht bij een van de vertrouwenspersonen.

Goede sfeer

Yord van Spriel, student Technische Bedrijfskunde in Den Bosch, is nog niet zo lang vicevoorzitter van de Bossche studentenvereniging Animoso. Hij wijst op de goede sfeer binnen de vereniging en denkt dat dat helpt om excessen zoals in Amsterdam en Groningen te voorkomen. Hij herinnert zich wel een incident in hun stamkroeg. “Iemand sloeg op de billen van een meisje. Diegene is daarop aangesproken en gevraagd om de kroeg te verlaten, omdat het iemand van buiten de vereniging was. Het bestuur is aanspreekpunt als er zoiets gebeurt. Als we het zien, gaan we in gesprek met beide partijen. Doordat Animoso een kleine vereniging is,

kennen de leden elkaar goed.” Wil iemand liever niet met het bestuur in gesprek, dan kan diegene via Avans terecht bij een vertrouwenspersoon. “Ik kan me voorstellen dat het in sommige gevallen lastig kan zijn om naar het bestuur te stappen. We zijn toch allemaal vrienden van elkaar. Daarom is deze mogelijkheid er nu.” Mocht er een incident op het gebied van grensoverschrijdend gedrag plaatsvinden, dan zijn er binnen de vereniging afspraken gemaakt over maatregelen. Het bestuur wordt geadviseerd door ouderejaarsleden over passende sancties of maatregelen.

Buddy

Ook de Bredase studentenvereniging Maximus heeft nagedacht over de sociale veiligheid van de leden. Ze werken met een buddysysteem. “Je komt bij de vereniging via iemand die je kent, een buddy”, vertelt Stan Claessens, vice-praeses en student Finance & Control bij Avans. “Die buddy is ook je vertrouwenspersoon. Op deze manier houden we het laagdrempelig om iemand te benaderen.” Voor Maaïke Stemker Köster, student Leisure & Events Management bij BUas en sinds kort voorzitter van studentenvereniging Virgo in Breda, is het belangrijk dat leden zich veilig voelen. “Er moet geen angstcultuur heersen. We kunnen niet alle incidenten voorkomen, maar leden moeten het

wel durven zeggen als er iets gebeurt.” Sam van Boxtel, net begonnen als vicevoorzitter bij Virgo: “We hebben als bestuur nagedacht over het organiseren van een lezing over het onderwerp. Dat is iets wat we graag willen doen. Het moet zorgen voor meer bewustwording.” Maar in de korte tijd dat ze aan het roer staan van de vereniging, hebben ze dat nog niet op touw kunnen zetten. De ervaring van de studenten is dat elk lid wel iemand heeft bij wie diegene zich veilig voelt. “We hebben gemerkt dat leden het bij elkaar aangeven als er sprake is van ongewenst gedrag. Ze durven dat omdat de Virgoleiden een vriendengroep zijn”, zegt Maaïke. Maar als ze dat niet kunnen, doet het bestuur dat. “Als bestuur staan we niet boven de leden, er is geen drempel”, vult ze aan.

Schorsing

Het buddysysteem van Maximus is een ‘tussenstap’, want de leden kunnen altijd bij de senaat terecht als ze te maken hebben met seksueel grensoverschrijdend gedrag. “Als daar veel vrouwen in zitten - wat nu niet zo is - is dat misschien makkelijker. Maar we zijn heel strikt: grensoverschrijdend gedrag kan niet. We geven een waarschuwing aan leden die dat toch vertonen, maar kunnen ook overgaan tot schorsing”, vertelt praeses Mathijs Busio, Avansstudent Forensisch

Laboratorium Onderzoek. Mathijs is ook realistisch: “Helaas kunnen we niet alles voorkomen. Door alcohol heeft iemand soms niet door dat gedrag grensoverschrijdend is.” Stan voegt eraan toe: “We kunnen niet iemands gedrag bepalen, maar wel meteen ingrijpen.” Ook Maximus is een kleine vereniging - nog geen negentig leden - en Mathijs kent als praeses alle leden. “We houden dat aantal bewust laag, we willen uit-

‘Je merkt het als iemand zich anders gedraagt of seksueel grensoverschrijdend gedrag vertoont’

stralen dat we een hechte vrienden-groep zijn. Disputen hebben we bijvoorbeeld niet.”

Dorpscultuur

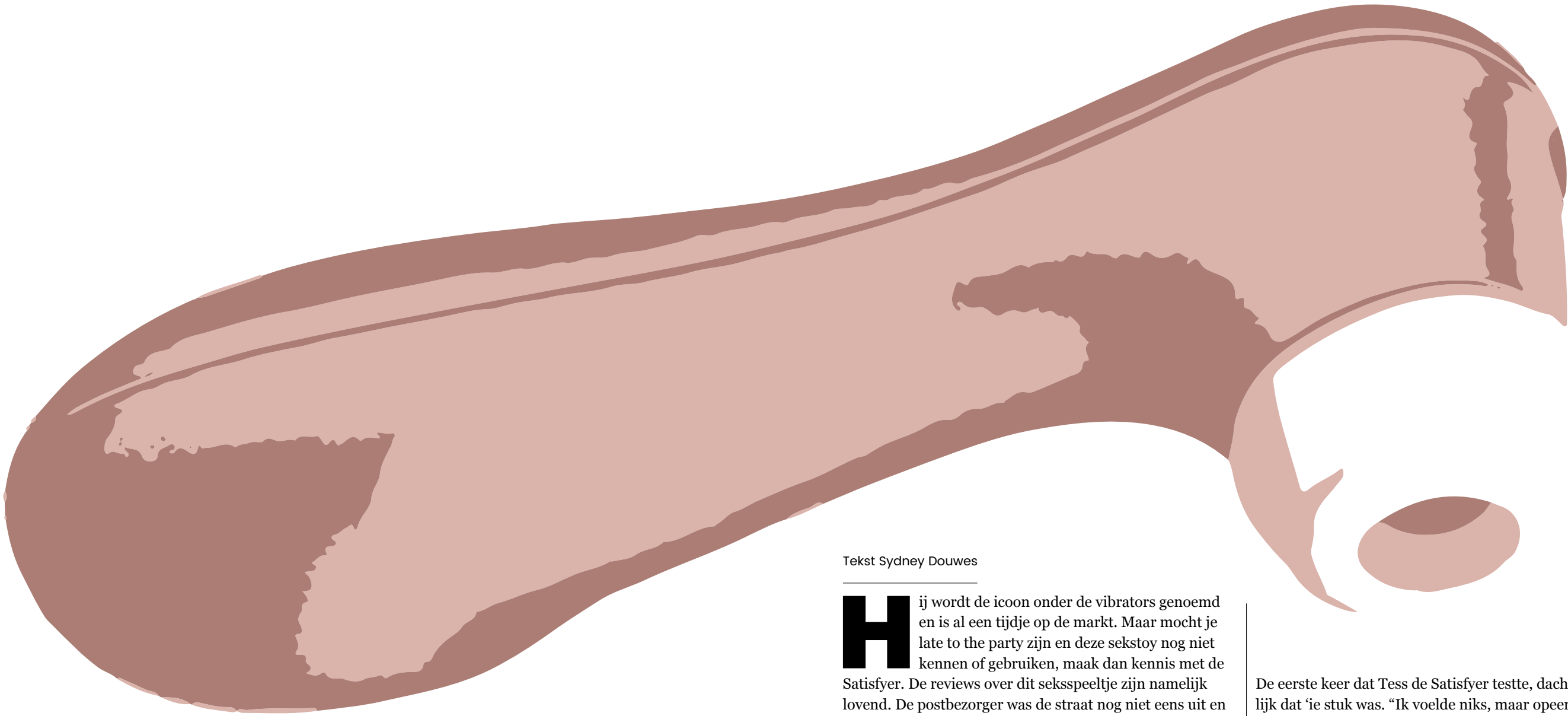
Het kleinschalige is ook wat Totus kenmerkt. Binnen de vereniging heerst een ‘dorpscultuur’ vindt Bo. “We zijn een kleine vereniging, de leden gaan goed met elkaar om en kennen het bestuur goed. Alles is bespreekbaar. Je merkt het als iemand zich anders gedraagt of seksueel

ENQUÊTE

In een enquête van Punt over seks en intimiteit die Avansstudenten invulden, gaf 34 procent aan lid te zijn van een studentenvereniging. Van die studenten zeiden er vier weleens iets meegemaakt te hebben op seksueel gebied terwijl ze dat niet wilden. Een student schrijft daarover: “Dat ik bij iemand bleef slapen en hij echt aan het aandringen was om te seksen. Uiteindelijk niet gedaan.”

Disclaimer: 51 Avansstudenten hebben de enquête over seks en intimiteit van Punt ingevuld. Dit is dus slechts een indicatie en niet representatief voor alle Avansstudenten.

grensoverschrijdend gedrag vertoont. Die kun je dan meteen aanspreken. Elk lid is daartoe bevoegd, dat staat in de huisregels.” Dat heeft ook de voorkeur van de Totus-voorzitter. “Dat heb ik liever dan dat we als bestuur moeten ingrijpen. Die melding die we vorig jaar kregen, was de eerste keer dat iemand het nodig vond om naar het bestuur te stappen. Andere gevallen hebben de leden zelf opgelost. Ik vind het vooral erg jammer dat het bij ons gebeurt, seksueel grensoverschrijdend gedrag.” Maximus heeft alle regels vastgelegd in een reglement. Tijdens introductieperiodes is voor de nieuwe leden een oud-lid beschikbaar als vertrouwenspersoon. “Fijn dat dit zo wordt gedaan, horen we terug van nieuwe leden”, vertelt Mathijs. Ook Virgo zet oud-leden in. Een aantal oud-leden vormen een adviesorgaan dat de vereniging bijvoorbeeld bijstaat in lastige kwesties. “Een oud-lid heeft dan de rol van neutraal persoon”, legt Maaïke uit. Zo was er onder het vorige bestuur een lid dat zich verbaal had misdragen. In gesprek met de voorzitter en een lid van het adviesorgaan is besloten dat hij uit de vereniging moest worden gezet. “Als dat gebeurt, heeft een lid de mogelijkheid zichzelf te verdedigen in de algemene ledenvergadering. Die student heeft dat niet gedaan.”



DE SATISFYER IS DE BOM

Uithijgen met trillende benen na een spetterend orgasme en dat allemaal dankzij de Satisfyer. Dit is het geheim achter het geliefde seksspeeltje.

Tekst Sydney Douwes

Hij wordt de icoon onder de vibrators genoemd en is al een tijdje op de markt. Maar mocht je late to the party zijn en deze sekstoy nog niet kennen of gebruiken, maak dan kennis met de Satisfyer. De reviews over dit seksspeeltje zijn namelijk lovend. De postbezorger was de straat nog niet eens uit en de vriendin van een Easytoys-reviewer zat al puffend op de bank. Het speeltje wordt bejubeld als beste aankoop ever, verslavend en zou een intens gevoel geven waardoor je gegarandeerd klaarkomt.

In 2016 ontwierpen onze oosterburen deze kleine vriend. De Womanizer zette echter twee jaar eerder al de trend met deze nieuwe soort van bevrediging: het stimuleren van de clitoris door luchtdruk. Klinkt een beetje gek misschien, maar het werkt vrij simpel - en snel, als we de reviews mogen geloven.

Zuigend effect

Luchtdrukvibrators werken in tegenstelling tot de standaard vibo's niet met trillingen, maar met kleine pulsaties en luchtdruk. Het tuitje van het apparaatje waardoor stimulerende luchtdrukgolven pulseren, leg je op de clitoris. Daardoor wordt die zacht naar binnen gezogen in een vacuüm dat ervoor zorgt dat de bloedtoevoer versnelt en je sneller opgewonden raakt. Een zuigend effect dat je met knopjes zelf harder en zachter kunt zetten.

“De Satisfyer geeft een ander soort orgasme dan je krijgt door bijvoorbeeld je vingers”, vertelt sekstoytester Tess. “De stimulatie is subtieler, maar ook erg intens door de luchtdruk. En er ontstaat geen overstimulatie omdat de clitoris niet wordt aangeraakt”, legt ze uit.

De eerste keer dat Tess de Satisfyer testte, dacht ze eigenlijk dat ‘ie stuk was. “Ik voelde niks, maar opeens overviel me een orgasme. Na een paar keer had ik door hoe het werkte en sindsdien vind ik het een fantastisch speeltje. Het orgasme is zo intens en het voelt alsof er golven door heel mijn lichaam gaan.”

Budgetvriendelijk speeltje

Maar Tess was niet meteen weg van de Satisfyer toen die net op de markt kwam. “Satisfyer bracht vlak na de komst van de Womanizer een goedkopere variant op de markt, iets wat het merk nog steeds doet met speeltjes.” In het begin was de luchtdrukvibrator van Satisfyer volgens Tess minder goed. “Hij ging snel stuk of bleek niet compleet waterproof onder de douche. Inmiddels is de kwaliteit stukken beter én is de prijs lager dan bijvoorbeeld de Womanizer. Dat maakt het voor studenten een budgetvriendelijk speeltje.”

Veel lyrische geluiden over de Satisfyer, maar voel jij de klik met deze luchtdrukvibrator niet? Maak je dan niet druk onder de lakens, zegt Tess. “Lichamen verschillen, soms past een toy gewoon niet bij je.” Geen stress dus, als je niet alleen late to the party bent, maar ook gewoon niks met dit speeltje hebt.

Op Tess.nl schrijft Tess reviews over seks- en BDSM-toys en fetish parties. Dat doet ze alleen of samen met haar man Jay, die ook een bijdrage levert aan de site.

ALLES IS

K*T

Seksuele voorlichting moet beter, vindt Julie Lindenburg, vierdejaars New Design & Attitudes aan St. Joost School of Art & Design in Breda. In het tweede jaar van haar opleiding maakte ze een tijdschrift over anticonceptie, gericht op jonge meisjes. Nu is ze bezig om daar een boek van te maken over menstruatie, seks en het lichaam.

‘ALS IK IETS WILDE WETEN, MOEST IK HET ZELF OP INTERNET OPZOEKEN’

Tekst Suzanne Wolters
Fotografie Loet Koreman

Dat magazine ontstond door eigen ervaringen. “Ik vind dat we wel wat kritischer mogen zijn over de anti-conceptiepil. Die wordt heel makkelijk voorgeschreven. Al bij een onregelmatige menstruatie of hoofdpijn.” In gesprekken die Julie voerde hoorde ze dat mensen die stopten met de pil, zich vaak beter voelden. “Daar moet ik wat mee, dacht ik.”

Zo ontstond Alles is K*T!, waarmee Julie jongeren op een persoonlijke manier wilde informeren over de pil en andere anticonceptiemiddelen. Ook geeft ze in het magazine informatie over de baarmoeder en de menstruatiecyclus. “Daarvoor heb ik zelf onderzoek gedaan, dat kostte veel tijd. Naderhand bleef het knagen dat het magazine niet af was. Het was wel heel nuttig namelijk.”

Opzoeken op internet

Terugkijkend had Julie op jongere leeftijd graag een boek willen hebben waarin ze kon lezen over menstruatie, seks en alles wat daarbij komt kijken. “Als ik iets wilde weten, moest ik het zelf op internet opzoeken. Die informatie kwam in ieder geval niet vanuit school. Seksuele voorlichting was niet veel meer dan een condoom om een plastic piemel doen.” Dat lijkt de afgelopen jaren niet veranderd te zijn. Jongeren zijn ontevreden over de seksuele voorlichting die ze krijgen, bleek uit onderzoek. Ze zouden meer willen leren over plezier in seks, consent en hoe je wensen aangeeft en grenzen stelt (zie ook pagina 6 t/m 9). Dat zette de St. Jooststudent aan het denken. “Ik had voor deze periode geen stageplek gevonden, dus moest ik met een eigen project aan de slag. Ik zag het als mijn kans om het magazine af te maken en zelfs uit te breiden en er een boek van te maken.” Haar doel is zo ver te komen dat het echt uitgebracht kan worden. “En dan het liefst

met een voorlichtingskit erbij. Met daarin bijvoorbeeld een spiraaltje en een menstruatiecup, zodat jongeren kunnen zien hoe dat eruitziet. Dan blijft de informatie ook beter plakken.”

Waarschuwing

Julie doet voor het boek veel research. Zo ziet ze De Sekszusjes (VPRO) als een goede inspiratiebron. “Zij hebben als boodschap dat seks leuk is. Seksuele voorlichting is nu vaak een waarschuwing: wees voorzichtig. De nadruk ligt op de negatieve aspecten. Ik denk dat open communicatie leidt tot gezondere relaties.” Ze leest veel over de onderwerpen van haar boek, maar: “Ik ben vormgever, ik zou graag met iemand samenwerken voor het schrijven van de teksten.” Het liefst wil ze een handboek maken, dat jongeren kunnen openslaan als ze iets willen weten. “Dan hoeven ze niet het internet af te speuren.” Om te weten wat ze willen lezen, gaat ze te rade bij de doelgroep. Op een middel-

bare school gaat ze met jongeren in gesprek. “Ik weet niet waar zij benieuwd naar zijn of waar ze zich zorgen over maken. Er is in korte tijd veel veranderd, op het gebied van diversiteit bijvoorbeeld.” De informatie in haar boek moet daarbij aansluiten, net als de beeldtaal. “Er moet herkenning zijn en het moet niet kinderachtig zijn.”

Plezier

Pas toen Julie 18 was, begonnen de gesprekken met vrienden over seks en andere intieme onderwerpen en gaat het ook over plezier tijdens de seks. “Toen ik zelf jonger was, slikte ik wel de pil, maar ik had nog geen seks. Aan welke informatie de dertienjarigen van nu behoefte hebben, weet ik niet. Zelf wist ik bijvoorbeeld niets over afscheiding. Ik dacht zelfs dat ik compleet mislukt was doordat ik dat had. Tot een vriendin er iets over zei. Ik ben toch normaal, dacht ik toen. Ik had graag zo’n boek gehad als ik nu maak.”



FABELS EN FEITEN OVER SEKS

Over seksualiteit en liefde doen een hoop verhalen de ronde. Consulenten seksuele gezondheid van Avans Luisa Decker en Emely Willemse helpen een aantal hardnekkige fabels de wereld uit.

FABEL

Wanneer je verkering hebt met iemand die non-binair is maakt dat jou biseksueel, lesbisch of gewoon hetero.

FEIT

Gewoon hetero? Gewoon is een woord dat vaak zomaar ergens aan wordt toegevoegd maar dat veel impact kan hebben. En die hokjes waarin je moet plaatsnemen zodat een ander het begrijpt. Het hoeft echt niet, gebruik liever helemaal geen labels. Je kan zeggen: ‘open to all’.

FABEL

Als je samen met iemand intiem bent is het normaal dat je allebei een orgasme beleeft.

FEIT

Jonge vrouwen komen veel minder vaak klaar dan jonge mannen. Bij 92 procent van de jonge mannen die aan penis-in-vagina-seks doet, lukt het meestal of altijd om klaar te komen. Bij jonge vrouwen ligt dat cijfer beduidend lager op 36 procent. Veel van hen benadrukken dat hun clitoris dan wel tegelijkertijd gestimuleerd moet worden. Alleen penetratie is voor de meeste vrouwen niet bevredigend. De vagina is een geboortekanaal en dus, in tegenstelling tot de clitoris, geen supergevoelig seksueel orgaan.

FABEL

Het maagdenvlies is een doorzichtig velletje dat bij personen met een vagina doorgebroken wordt of scheurt als die voor het eerst gepenetreerd wordt.

FEIT

Het maagdenvlies is een randje (dus geen velletje of doek waar je doorheen prikt) weefsel rondom de ingang van de vagina. Dit weefsel hebben alle vrouwen. De meeste vrouwen hebben een soepel maagdenvlies en verliezen de eerste keer geen bloed. Zeker niet als je opgewonden en ontspannen bent op het moment dat de penis naar binnen gaat.

FABEL

Je poepgaatje zal uitrekken door anale seks.

FEIT

Anale seks resulteert niet in een blijvende anus ter grootte van de desbetreffende bezoekende penis (of vinger). Echt niet. De spiervezels zijn elastisch, en de spiertjes daar zijn simpelweg te strak om blijvend uitgerekt te worden. Gebruik je speeltjes? Kies dan voor opties met een touwtje of ring waarmee je ze er weer goed kunt uittrekken. Je wilt natuurlijk niet dat ‘ie *plop* erin verdwijnt. Zo nauw is het wel. En dat is gedeeltelijk de reden waarom het zo fijn is.

FABEL

Zin in seks (met je partner) moet iets ‘natuurlijks’ zijn wat er wel of juist helemaal niet is! Daar heb je geen invloed op.

FEIT

Soloseks is niet alleen leuk, het helpt ook je seksdrive te verhogen. Even voor de duidelijkheid; je moet niks tegen je zin in doen. NOOIT! Het klinkt misschien tegenstrijdig, maar wanneer je even weinig seksdrive hebt, helpt regelmatig masturberen juist het motortje weer aan te krijgen. Je zou het kunnen zien als een soort waakvlammetje: wanneer je masturbeert, zet je die aan, en wanneer je vervolgens seks wilt met een ander is het makkelijker die vlam hoger te krijgen. Anders moet je van nul naar alles om zin te krijgen. Dat is soms best moeilijk. Als je regelmatig masturbeert, wordt je testosteronlevel hoger. Dat maakt dat je makke-

TIPS

- Seks, Relaties en Liefdes! (podcast)
- The goop Podcast
- Sex, Love and goop (serie op Netflix)
- The Principles of Pleasure (docu op Netflix)
- Coming In (docu op NPO)
- Het Nachtkastje (augmented reality over queer seks)
- The porn conversation | Erika Lust (TEDx Talks)
- sense.info/nl (informatieve website)
- pussy-pendant-shop.nl (webwinkel)

lijker zin in seks kunt vinden. Je lijf raakt gewend aan de beloning van een ontzettend lekker gevoel. En als je brein beloond wordt, wil je het vaker. Dus dan gaat je lijf ernaar vragen en krijg je makkelijker zin.

FABEL

Seksen met sokken aan is lekkerder.

FEIT

Deze fabel is WAAR. Om seks te hebben, helpt het om wat kleren uit te trekken. Maar je sokken kun je beter aanhouden, want die zouden de kans op een orgasme vergroten. Sokken geven een behaaglijk gevoel, waardoor je hersenen in ‘standje zorgeloos’ kunnen komen. Zo kan het lichaam zich op fijne standjes richten. Tijdens onderzoek van neurowetenschapper Gert Holstege van de Rijksuniversiteit Groningen leken proefpersonen makkelijker een hoogtepunt te bereiken met sokken aan hun voeten. Holstege observeerde het brein van seksende mensen, terwijl ze in een hersenscanner lagen. Het onderzoek was gericht op hersenactiviteit, maar die sokken vielen op. Zonder sokken aan bereikte meer dan de helft van de proefpersonen een orgasme. Mét sokken lag dat percentage op tachtig procent. Het ging om een kleine steekproef, maar daarin was de winst dus flink. Genoeg reden om voor warme voetjes te zorgen. Al zijn sokken

misschien minder van belang als je niet in een kille hersenscanner ligt te flikflooiën.

FABEL

De clitoris is een klein en gevoelig puntje aan de voorkant van de vulva van een vrouw.

FEIT

Naast dat je clitoris gedurende je leven kan groeien, zwelt de clitoris ook op tijdens een vrijpartij. De grootte varieert van gemiddeld 7 tot 12 centimeter lang en zwelt met 50 tot 300 procent op wanneer je opgewonden bent. Naarmate je dichterbij een orgasme komt, wordt-ie vanzelf groter. De clitoris heeft ongeveer 8.000 gevoelige zenuwuiteinden. Dat is twee keer zoveel als de penis. Maar daar blijft het niet bij, want sensaties die in de clitoris beginnen, kunnen zich verspreiden naar je bekkengebied. En daar heb je nog zo’n 15.000 zenuwuiteinden. Als je die uiteinden goed weet te stimuleren: HALLELUJA!

IN DE WONDERE WERELD VAN SEKSUALITEIT EN LIEFDE VALT ER NOG ZÓ VEEL TE ONTDEKKEN

Deze fabels komen we weleens tegen in ons spreekuur. In de wonderde wereld van seksualiteit en liefde valt er nog zó veel te ontdekken. Zeker in een tijd waarin we eindelijk vrijer en meer open durven te zijn over seks. Zo zien we steeds beter dat er geen standaard norm bestaat waar iedereen zich in kan vinden. Ook zien we in dat zelfliefde belangrijker is dan ooit, daarom is het goed om te blijven leren. Voor jezelf, voor je partner(s) en voor de mensen om je heen. Heb je vragen over seksualiteit, twijfel je ergens over en wil je dat in een vertrouwelijk gesprek overleggen, wees altijd welkom op een van onze spreekuren. Via studentsupport.avans.nl maak je heel gemakkelijk een afspraak met Luisa of Emely.



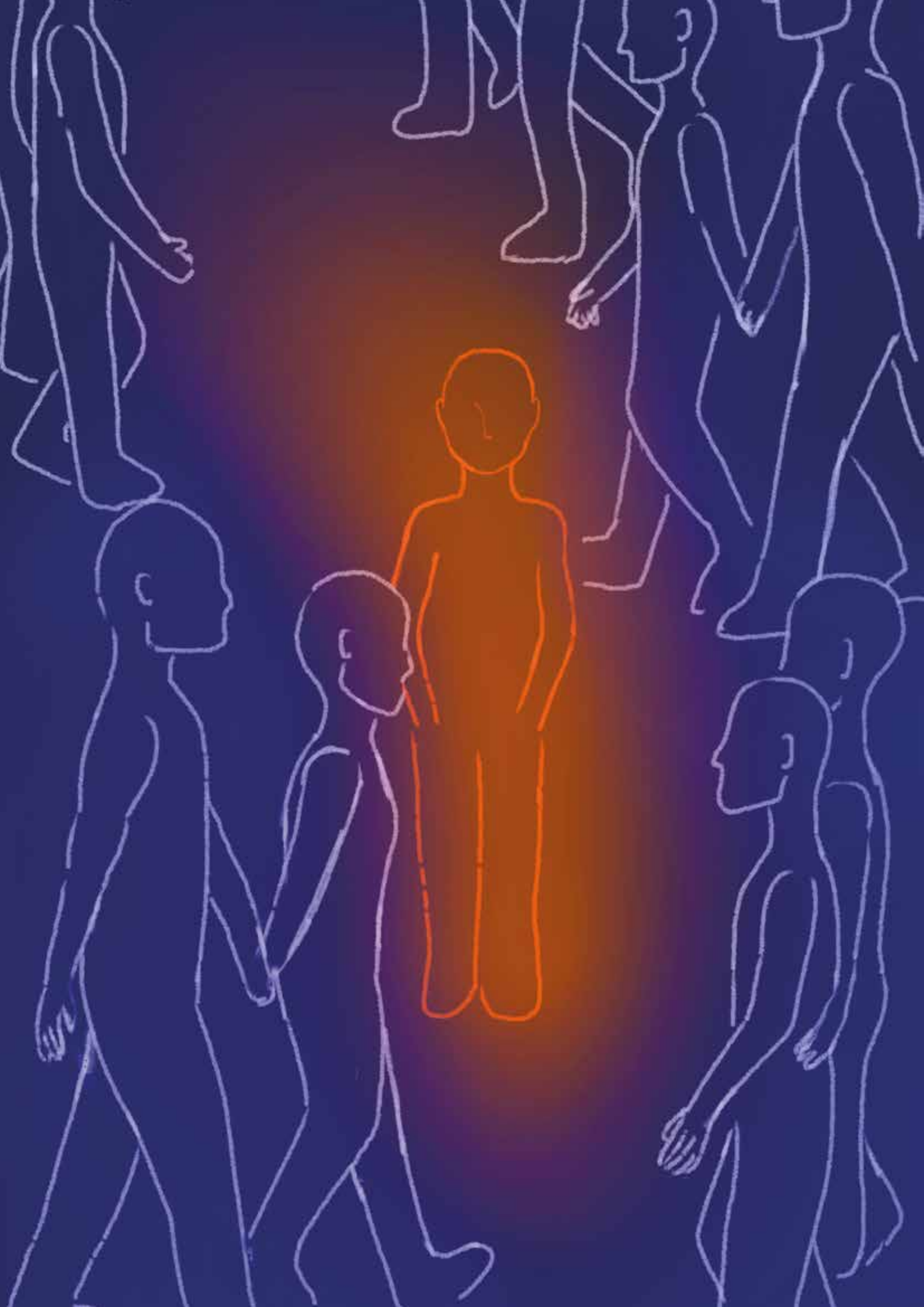
SPREEKUUR SEKSUELE GEZONDHEID

Weet dit voordat je met een van ons in gesprek gaat:

- het gesprek is vertrouwelijk
- wij vinden bijna niks vreemd
- we kunnen je helpen met eventuele doorverwijzing
- we hebben al heel veel ervaren, gelezen en geleerd over seksualiteit; we kijken graag met jou samen naar je behoeften en wensen – jij houdt altijd de regie.

Lieve groeten,

Luisa Decker (links, zij/haar) en Emely Willemse (rechts, zij/haar)
Consulenten seksuele gezondheid



Maagd in je studententijd:

‘JE VOELT JE SOMS EEN BUITENSTAANDER’

Bij het studentenleven zullen veel mensen denken aan feest en seks. Studenten gaan voor het eerst uit huis en komen veel in contact met leeftijdsgenoten, ook intiem. Maar dat is niet voor iedere student zo.

Tekst Merel van Mol | Illustratie Luna Boeijen

Avansstudenten Owen, Laura en Joey* hebben ‘het’ niet gedaan, maar dat is geen bewuste keuze. “Ik was vroeger nooit zelfverzekerd”, legt Owen uit. “Daardoor durfde ik niet op mensen af te stappen. Het gaat nu steeds beter, maar het blijft moeilijk. Ik verwacht dat mensen het raar vinden als ik zeg dat ik maagd ben. Terwijl dat helemaal niet zo hoeft te zijn.” Laura kan zich daarin vinden. “Ik ben niet iemand die tijdens het uitgaan snel op mensen afstapt. Wanneer ik voor de eerste keer seks heb, wil ik dat met de juiste persoon doen. Dat hoeft heus geen prins op het witte paard te zijn, maar iemand die ik vertrouw en bij wie ik me fijn voel.” “Ik ging vroeger niet veel uit en was eigenlijk een soort kluizenaar”, vertelt Joey. “Met mijn vrienden gamede ik af en toe, maar daar bleef het bij. Sinds ik in Breda woon, geniet ik van het studentenleven. Op stap ontmoet ik

mensen en dat vind ik heel leuk. Toch is seks er nog niet van gekomen.”

Expertisecentrum voor seksualiteit Rutgers deed in 2022 grootschalig onderzoek naar seks en seksualiteit onder jongeren van 12 tot 25 jaar. Daaruit blijkt dat met 18 jaar de helft van de jongeren seks heeft gehad. Ook wijst het onderzoek uit dat van de jongeren tussen de 21 en 24 jaar 19 procent geen ervaring heeft met geslachtsgemeenschap. Punt zette een enquête over seks uit onder de Avansstudenten. Van de ondervraagden geeft 22,4 procent aan niet seksueel actief te zijn. Op de vraag waarom dat zo is zijn ‘Er is nog niemand met wie ik dat wilde’ en ‘Het is er nog niet van gekomen’ de meest gekozen antwoorden.

Geloof

Er zijn ook andere redenen voor studenten om geen seks te hebben. Koen en Falko* zijn lid van



de christelijke studentenvereniging Ichthus in Breda. Zij hebben nog geen geslachtsgemeenschap vanwege hun geloof. “In de Bijbel staan verschillende verhalen over seks”, legt Falko uit. “Dat begint al bij het tweede hoofdstuk over Adam en Eva. Daar gaat het over een man en vrouw die samenkomen en leren van elkaar voordat ze geslachtsgemeenschap hebben.” Volgens de student wordt in de Bijbel nergens duidelijk gezegd dat je voor het huwelijk geen seks mag hebben. “Wat wel iedere keer terugkomt, is dat wanneer twee mensen seks hebben, ze de belofte maken om voor altijd bij elkaar te blijven. In de verhalen waar mensen die belofte niet maken, gaat het altijd fout.” Koen vindt de regels van het christelijke geloof niet streng. “Ik zie het meer als handvaten. Het gaat niet om de regels, maar over hoe ik mijn leven

Owen herkent dat gevoel. “Het is niet dat ik er heel erg mee zit, maar je begint toch aan jezelf te twijfelen. Waarom ben ik nog niemand tegengekomen? Er heeft nooit iemand tegen mij gezegd dat het raar is dat ik maagd ben. Maar je gaat ervanuit dat iedereen in jouw omgeving ‘het’ al heeft gedaan en daardoor voel je je een buitenstaander.”

Vrij over praten

De meeste vriendinnen van Laura zitten al langer in een relatie en hebben vaker seks. Het onderwerp komt regelmatig aan bod in haar groep. “Ik vind het heel grappig om die verhalen te horen. Zij zijn allemaal heel open over hun relatie en ik tegenover hen over mijn maagdelijkheid. Ik vind het erg fijn dat ik er met hen zo vrij over kan praten.” Owen denkt dat open praten over seks

door begin je aan jezelf te twijfelen en dat heeft impact op je zelfvertrouwen.”

Taboe doorbreken

Ook Koen en Falko zien dat er op seks een taboe rust. Zo hadden ze bij Ichthus een thema-avond over seks. Deels om het stigma te doorbreken. “Er wordt bij onze vereniging eigenlijk nooit over seks gepraat en ook vanuit de kerk krijg je er weinig over mee. Tijdens de avond werd uitgelegd dat, volgens het christelijke geloof, er bepaalde stoffjes in je hersenen worden aangemaakt wanneer je iemand seksueel aantrekkelijk vindt. Die stoffjes nemen als het ware je lichaam en geest over. Je zou dan een onrealistisch beeld van de ander krijgen en diegene als lustobject zien. Dat was voor mij een eye-opener. Ik denk dat je door de seksuele aantrekkingskracht de oprechte interesse in iemand verliest.”

De eerste keer

Laura is benieuwd hoe de eerste keer zal zijn. “Ik zou het echt wel willen. Ook omdat ik veel verschillende verhalen van vrienden hoor. Sommigen zeggen dat de eerste keer seks niet zo bijzonder is. Anderen zeggen juist dat als je er eenmaal aan begint, je er niet meer vanaf komt.”

De Avansstudent weet wat ze dan wil. “Ik denk niet dat ik het bij mijn ouders thuis zou doen, liever op mijn studentenkamer. Verder wil ik gewoon een fijne en relaxte sfeer met iemand waar ik me fijn bij voel. Dat vind ik het allerbelangrijkst.”

Owen verwacht dat de eerste keer geen wereld van verschil zal zijn. “Ik denk dat als ik met iemand ben en vertel dat ik maagd ben, diegene dat helemaal niet raar vindt. Dan gebeurt het gewoon en dat is dat. Ik verwacht geen heel bijzondere ervaring of iets dergelijks. Overigens kijk ik er wel naar uit. Het lijkt me heel fijn om met iemand intiem samen te zijn en daar is seks een belangrijk onderdeel van.”

*Owen, Laura, Joey, Koen en Falko zijn niet de echte namen van de studenten. Zij willen om privacyredenen niet met hun echte naam in het artikel. De volgende namen zijn bekend bij de redactie.

Heb je vragen binnen Avans rondom seksuele gezondheid of seksueel grensoverschrijdend gedrag? Er is ondersteuning!

SPREEKuur SEKSUELE GEZONDHEID

Als student kun je veel vragen hebben over je eigen seksuele gezondheid of problemen ervaren op dat gebied, omdat je nog volop in ontwikkeling bent. Deze vragen wil je misschien niet met iemand bespreken die bij je opleiding betrokken is. Daarom biedt Avans je een veilige omgeving waar jij online in gesprek kunt gaan met een onafhankelijke coach die gespecialiseerd is in seksuele gezondheid. Onderwerpen die je bijvoorbeeld kunt bespreken zijn:

- seksuele oriëntatie of genderidentiteit
- fysieke seksuele problemen, zoals pijn bij het vrijen of problemen met klaarkomen
- relatieproblemen, zoals afhankelijkheid in een relatie en loverboy/lovergirl-situaties
- vragen rondom wederzijdse toestemming en vrijwilligheid seksueel grensoverschrijdend gedrag en seksueel geweld
- geplande en onbedoelde zwangerschap

VERTROUWENSPERSONEN

Als er sprake is van ongewenste aanrakingen, seksuele intimidatie, maar ook ongepaste grappen of flauwe opmerkingen in een Avans context, hou het niet voor je, maar bespreek het. Vertel het aan een van de vertrouwenspersonen. Ook als je twijfelt of jouw situatie over ongewenste omgangsvormen gaat. Je stelt je vragen en vertelt over je ervaringen. Gewoon even een luisterend oor of sparren en mogelijke opties en eventuele gevolgen doornemen. Jij behoudt altijd de regie en bepaalt wat je wel en niet bespreekbaar wilt maken.

CENTRUM SEKSUEEL GEWELD

Ook buiten Avans zijn er mogelijkheden als je te maken krijgt met seksueel grensoverschrijdend gedrag. Het Centrum Seksueel Geweld biedt professionele hulp aan iedereen die een ongewenste seksuele ervaring heeft meegemaakt of als je niet zeker weet wat er is gebeurd. Je kunt veilig contact zoeken met een team van artsen, verpleegkundigen, psychologen, politie en andere hulpverleners. Ze zijn 24/7 bereikbaar en bieden jou zo snel mogelijk de hulp die je nodig hebt. Bel naar 0800-0188



COLOFON

Punt is een uitgave van Avans Hogeschool en wordt gratis aan studenten en medewerkers ter beschikking gesteld. De redactie werkt volgens beginselen van onafhankelijke journalistiek, zoals vastgesteld in het redactiestatuut.

De redactie wordt terzijde gestaan door een Raad van Advies, die toeziet op de naleving van het redactiestatuut en fungeert als klachteninstantie.

HOOFDREDACTEUR

Susanne de Kroon, 088-5256128, jcm.dekroon@avans.nl

EINDREDACTEUR

Suzanne Wolters, 088-5258882, sm.wolters@avans.nl

REDACTIE

Sydney Douwes, 088-5255815, se.douwes@avans.nl
Larissa Gomes Meyer, 088-5258247, l.gomesmeyer@avans.nl
Levie Vriend, 088-5253227, l.vriend@avans.nl

RAAD VAN ADVIES

Hans de Brouwer, Mark Hasperhoven

REDACTIE BREDA

Hogeschoollaan 1 Breda, kamer HA008

REDACTIE DEN BOSCH

Onderwijsboulevard 215 Den Bosch, kamer OE002

POSTADRES

Postbus 90116, 4800 RA Breda

E-MAIL

punt@avans.nl

ONTWERP EN VORMGEVING

Studio Knal, Anouk Corstiaensen, info@studioknal.nl

FOTOGRAFIE

Loet Koreman, Tatjana Almulji, ANP Foto

AAN DIT NUMMER WERKTEN VERDER MEE

Luna Boeijen, Sanne van Lierop, Merel van Mol

DRUK Canon

MET DANK AAN

B&B Choco Loca, locatie promovideo

avans
hogeschool

‘Je gaat toch denken dat er iets mis met je is’

wil leiden. Ik kies ervoor om in die weg Jezus te volgen”, vertelt de Avansstudent. “Het gaat bij mij ook om de waarden waarop je een relatie bouwt”, vult Falko aan. “Ik denk dat wanneer je in het begin van je relatie seks hebt, je er met andere intenties ingaat. Ik vind het belangrijk om eerst een band met de ander op te bouwen.”

Onzekerheid

Maagd zijn wanneer je leeftijdsgenoten allemaal wel seks hebben gehad, kan zorgen voor onzekerheid. Zo heeft Joey het idee dat hij een ervaring mist. “Ik woon in een complex met tien andere studenten. Zij hebben relaties of scharrelen veel. Je hoort regelmatig iets door de muren. Ook in mijn vriendengroep heeft iedereen ‘het’ gedaan. Je gaat dan toch denken dat er iets mis met je is. Waarom lukt alle anderen het wel en mij niet?”

kan helpen om het taboe, dat volgens de student op maagdelijkheid ligt, te doorbreken. “Ik woon thuis met alleen maar broers en op mijn opleiding zitten voornamelijk mannen. In mijn ervaring hebben jongens vooral stoere praatjes, maar praten ze niet echt over de andere gevoelens rondom seks.” Dat vindt de Avansstudent jammer. “Ik denk dat als we er meer over praten en onze ervaringen delen, we erachter komen dat veel mensen in hetzelfde schuitje zitten. Dat kan zeker helpen met meer zelfvertrouwen krijgen. Je weet dat je niet de enige bent en dan voel je je geen uitzondering.”

“Medestudenten zijn altijd verbaasd als ik zeg dat ik maagd ben”, vertelt Joey. “Ze zeggen dan dingen als: ‘Dat komt nog wel’ of ‘Geen haast’. Niemand lacht je uit of doet er moeilijk over, maar toch voelt het gek. Daar-



avans
hogeschool

Heb je vragen binnen Avans
rondom seksuele gezondheid
of seksueel grensoverschrijdend
gedrag? Er is ondersteuning!

Maak een afspraak via
[avans.sharepoint.com/
sites/Student-Support](https://avans.sharepoint.com/sites/Student-Support)

