

Kom als jezelf

De opzienbarende nieuwe wetenschap
die je seksleven zal veranderen

Geheel herziene editie

Emily Nagoski



Inleiding

JA, JE BENT NORMAAL

Als je seksuologe bent, worden je voortdurend vragen gesteld. Ik heb in mensa's vragen over het orgasme staan beantwoorden met een bord vol eten in mijn handen. Ik ben aangesproken in hotellobby's op beroepscongressen met vragen over vibrators. Ik heb op een bankje in een park mijn social media zitten checken, om daar vragen van een onbekende aan te treffen over haar asymmetrische geslachtsdelen. Ik heb e-mails gekregen van studenten, van vrienden, van hún vrienden en van wildvreemden over lust, seksuele opwinding, seksueel genot, pijn bij seks, orgasmes, fetisjen, fantasieën, lichaamsvocht, en meer.

Vragen als:

- Zodra mijn partner het initiatief neemt krijg ik zin, maar het lijkt wel alsof het niet eens bij me opkomt om zelf ooit de eerste stap te zetten. Hoe komt dat?
- Mijn vriendje had zo iets van: 'Je bent er nog niet klaar voor, je bent nog droog.' Maar ik was er zó klaar voor. Waarom was ik dan niet nat?
- Ik heb weleens iets op tv gezien over vrouwen die niet van seks kunnen genieten, omdat ze zich aan één stuk door druk maken over hun lichaam. Zo'n vrouw ben ik. Hoe kan ik dat afderen?
- Ik heb iets gelezen over vrouwen in een relatie die na een tijdje geen zin meer hebben in seks, ook al houden ze nog wel van hun

partner. Zo'n vrouw ben ik. Hoe krijg ik weer zin in seks met mijn partner?

- Ik heb, geloof ik, weleens geplast tijdens een orgasme...?
- Ik heb, geloof ik, nog nooit een orgasme gehad...?

De onderliggende vraag is er eigenlijk maar één:

Ben ik normaal?

(Het antwoord is bijna altijd: ja.)

Dit boek is een verzameling antwoorden. Het zijn antwoorden waarvan ik heb gezien dat ze vrouwenlevens veranderen, antwoorden die worden ondersteund door de meest relevante wetenschap en de persoonlijke verhalen van vrouwen wier groeiende begrip van seks heeft gezorgd voor een transformatie in de manier waarop ze zich verhouden tot hun eigen lichaam. Deze vrouwen zijn mijn heldinnen, en door hun verhalen te vertellen hoop ik jou de kracht te kunnen geven om je eigen pad te bewandelen, om je eigen, verborgen en unieke seksuele mogelijkheden na te jagen en te verwezenlijken.

Het ware verhaal over seks

Hoe is het mogelijk dat we, na alle boeken die er al zijn geschreven over seks, na alle podcasts en tv-programma's en tijdschriftartikelen en interviews op de radio, nog steeds zoveel vragen hebben met z'n allen?

Tja. De frustrerende realiteit is dat we zijn voorgelogen. Niet expres, er valt niemand iets te verwijten, maar toch. Ons is het verkeerde verhaal verteld.

In de westerse wetenschap en geneeskunde werd de vrouwelijke seksualiteit heel, heel lang beschouwd als de Mannelijke Seksualiteit Light; in wezen hetzelfde, maar lang niet zo lekker.

Er werd bijvoorbeeld zo'n beetje aangenomen dat omdat mannen een orgasme beleven tijdens penis-in-vaginaseks (geslachtsgemeenschap), vrouwen ook een orgasme zouden moeten krijgen tijdens geslachtsgemeenschap. Gebeurt dat niet, dan is dat omdat er iets mis is met hen.

In werkelijkheid beleeft ongeveer een kwart van de vrouwen consequent een orgasme tijdens geslachtsgemeenschap. De andere 75 procent beleeft soms, zelden of *nóóit* een orgasme tijdens gemeenschap, en die vrouwen zijn allemaal gezond en normaal. Die vrouwen kunnen dan bijvoorbeeld op een heleboel andere manieren tot een orgasme komen – manuele seks, orale seks, vibrators, stimulatie van de borsten, zuigen aan de tenen, zo’n beetje alle manieren die je maar kunt verzinnen – maar niet tijdens geslachtsgemeenschap. Dat is normaal.

Er werd ook maar gewoon aangenomen dat omdat de geslachtsdelen van de man zich over het algemeen net zo gedragen als zijn brein – als een penis stijf is, voelt de persoon die eraan vastzit zich opgewonden – de geslachtsdelen van een vrouw eveneens een afspiegeling moesten zijn van haar emotionele toestand.

En ook hier geldt: bij sommige vrouwen is dat zo, bij veel vrouwen niet. Een vrouw kan volkomen normaal en gezond zijn en toch *arousal*-discordantie ervaren, wat wil zeggen dat de manier waarop haar geslachtsdelen zich gedragen (of ze nat of droog zijn) mogelijk niet overeenkomt met haar mentale toestand (of ze zich opgewonden voelt of niet).

Bovendien werd aangenomen dat omdat mannen spontaan en uit het niets zin kunnen krijgen in seks, vrouwen ook spontaan zin moesten hebben in seks.

Ook hier blijkt weer dat dit soms het geval is, maar niet noodzakelijkerwijs. Een vrouw kan volkomen normaal en gezond zijn en nooit spontaan zin hebben in seks. In plaats daarvan is het mogelijk dat haar lust ‘responsief’ is, wat wil zeggen dat ze alleen zin krijgt in een zeer erotische context.

In werkelijkheid verschillen mannen en vrouwen van elkaar.

Maar wacht eens even. Vrouwen en mannen ervaren allebei orgasmes, lust en opwinding, en ook mannen kunnen te maken krijgen met responsieve lust, *arousal*-discordantie en het uitblijven van een orgasme bij penetratie. Vrouwen en mannen kunnen allebei verliefd worden, fantaseren, masturberen, verwarring voelen rondom seks, en extatisch genot ervaren. Ze kunnen allebei lichaamsvocht lekken, de verboden wegen

van de seksuele verbeelding inslaan, stuiten op de onverwachte en verbijsterende manieren waarop seks opduikt in alle aspecten van het leven én te maken krijgen met de onverwachte en verbijsterende manieren waarop seks er soms, beleefd of niet, voor past om op te duiken.

Dus... verschillen vrouwen en mannen werkelijk zoveel van elkaar?

Het probleem is hier dat ons is geleerd om over seks te denken aan de hand van gedrag, in plaats van de biologische, psychologische en sociale processen die aan dat gedrag ten grondslag liggen. We denken na over ons fysiologische gedrag: doorbloeding en genitale afscheiding en hartslag. We denken na over ons sociale gedrag: wat we doen in bed, met wie we het doen, en hoe vaak. Veel boeken over seks richten zich op dit soort dingen; ze vertellen je hoeveel keer per week het gemiddelde stel seks heeft of ze bieden instructies voor het beleven van een orgasme, en die kunnen nuttig zijn.

Maar als je de menselijke seksualiteit echt wilt begrijpen, kom je er niet met gedrag alleen. Seks proberen te begrijpen door te kijken naar gedrag, is als liefde proberen te begrijpen door te kijken naar de huwelijksfoto van een stel... én hun echtscheidingspapieren. Kunnen beschrijven wát er is gebeurd – twee mensen zijn getrouwd en daarna gescheiden – brengt ons niet zo ver. Wat we willen weten, is hóe en waaróm het heeft kunnen gebeuren. Is de liefde tussen het stel gedoofd nadat ze zijn getrouwd, en zijn ze daarom gescheiden? Of is er nooit liefde geweest maar werden ze gedwongen om te trouwen, en waren ze eindelijk vrij toen ze gingen scheiden? Zonder beter bewijsmateriaal is het voornamelijk gissen.

Tot voor kort was het op het gebied van seks net zo: voornamelijk gissen. Maar we bevinden ons op een keerpunt in de sekswetenschap, want na decennia van onderzoek dat beschrijft wat er gebeurt op het gebied van de menselijke seksuele respons, zijn we eindelijk het hóe en waaróm in kaart aan het brengen: het proces dat aan het gedrag ten grondslag ligt.

In het laatste decennium van de twintigste eeuw hebben Erick Janssen en John Bancroft van het Kinsey Institute for Research in Sex, Gender, and Reproduction een model van de menselijke seksuele respons ont-

wikkeld dat een ordeningsprincipe biedt voor het begrijpen van het ware verhaal over seks. Volgens hun zogeheten *dualcontrol*-model bestaat het seksuele responsmechanisme in ons brein uit een tweetal universele componenten: een seksueel gaspedaal en een seksuele rem. En die componenten reageren op een brede schakering aan seksuele prikkels, waaronder genitale gewaarwordingen, visuele stimulatie en emotionele context. De gevoeligheid van elk van beide componenten verschilt van mens tot mens.

De conclusie is dat seksuele opwinding, lust en het orgasme praktisch universele ervaringen zijn, maar wanneer en hoe we ze ervaren, hangt grotendeels af van de gevoeligheid van onze ‘rem’ en ons ‘gaspedaal’ en van het soort stimulatie dat deze krijgen.

Dit is het mechanisme dat aan het gedrag ten grondslag ligt: het hoe en waarom. En het is de rode draad in het verhaal dat ik in dit boek ga vertellen: we zijn allemaal opgebouwd uit dezelfde onderdelen, maar in ieder van ons zijn die onderdelen anders afgesteld, op een unieke manier die in de loop van ons leven aan verandering onderhevig kan zijn.

Geen enkele afstelling is beter of slechter dan de andere, en geen enkele fase in ons leven is beter of slechter dan de andere; ze zijn gewoon anders. Een appelboom kan gezond zijn, ongeacht welk ras het is, al zal het ene ras misschien constant direct zonlicht nodig hebben en heeft het andere ras misschien liever wat schaduw. En een appelboom kan gezond zijn in het stadium van zaadje, van zaailing, tijdens de groei en wanneer-ie aan het eind van het seizoen verwelkt, en ook wanneer-ie aan het eind van de zomer helemaal vol hangt met fruit. Maar in elk van die levensfasen heeft de boom andere behoeften.

Ook jij bent gezond en normaal bij het begin van je seksuele ontwikkeling, naarmate je groeit, en wanneer je de vruchten plukt van zelfverzekerd en lekker in je vel zitten. Je bent gezond wanneer je heel veel zon nodig hebt, en je bent gezond wanneer je graag een beetje schaduw hebt. Dat is het ware verhaal. We zijn allemaal hetzelfde. We zijn allemaal anders. We zijn allemaal normaal.

De indeling van dit boek

Dit boek is opgesplitst in vier delen: 1. De (niet bepaald standaard) standaarduitrusting; 2. Seks in context; 3. Seks in actie; en 4. Extase voor iedereen. De drie hoofdstukken in het eerste deel beschrijven de standaarduitrusting waarmee je bent geboren: een lichaam, een brein en een context. In hoofdstuk 1 heb ik het over genitaliën: de onderdelen waaruit ze bestaan, de betekenis die we toekennen aan die onderdelen, en de wetenschap die onomstotelijk bewijst dat je genitaliën, jawel, volmaakt gezond zijn en precies goed zoals ze zijn. Hoofdstuk 2 beschrijft het seksuele responsmechanisme in het brein: het dualcontrol-model van inhibitie en excitatie, oftewel rem en gaspedaal. In hoofdstuk 3 laat ik je vervolgens kennismaken met de manieren waarop je seksuele rem en gaspedaal interageren met de vele andere systemen in je brein en je omgeving, om te definiëren of een bepaalde sensatie of persoon je opwindt, hier en nu.

In het tweede deel van het boek, Seks in context, denken we na over hoe de standaarduitrusting functioneert binnen de realiteit van je echte leven: je emoties, je intieme relaties, je gevoelens omtrent je lichaam en je houding ten opzichte van seks. Hoofdstuk 4 concentreert zich op twee primaire emotionele systemen: liefde en stress, en de verrassende en tegenstrijdige manieren waarop ze je seksuele ontvankelijkheid kunnen beïnvloeden. Vervolgens beschrijft hoofdstuk 5 de culturele krachten die het seksueel functioneren vormgeven en beperken, en hoe je de goede aspecten van dit proces kunt maximaliseren en de destructieve aspecten onschadelijk kunt maken. We zullen leren dat context – je externe omstandigheden en je huidige psychische gesteldheid – net zo cruciaal is voor je seksueel welzijn als je lichaam en je brein. Als je de inhoud van deze hoofdstukken beheerst, zal je seksleven een transformatie doormaken. En de rest van je leven hoogstwaarschijnlijk ook.

Het derde deel, Seks in actie, gaat over het fenomeen seksuele respons, en daarin zal ik twee lang bestaande en gevaarlijke mythen ontkrachten. Hoofdstuk 6 presenteert het bewijs dat seksueel genot en lust niet per se iets te maken hebben met wat er in je genitaliën gebeurt. Hier leren we waarom arousal-discordantie, waar ik het al eerder over heb gehad, nor-

maal en gezond is. En nadat je hoofdstuk 7 hebt gelezen, zul je nooit meer iemand het woord ‘seksdrive’ horen gebruiken zonder bij jezelf te denken: ja, maar seks is geen drive. In dat hoofdstuk leg ik namelijk uit hoe ‘responsieve lust’ werkt. Als jij (of je partner) ooit een verandering hebt ervaren in je zin in seks – een toename of afname – dan is dit een belangrijk hoofdstuk voor jou.

En het vierde deel van het boek, *Extase voor iedereen*, legt uit hoe je seks helemaal op maat kunt maken, want daarmee creëer je de ultieme seksuele extase in je leven. Hoofdstuk 8 gaat over orgasmes: wat het zijn, wat het niet zijn, hoe je ze krijgt, en hoe je kunt zorgen dat ze worden zoals de orgasmes waar je over leest; die waarvan je vuurwerk gaat zien. En tot slot, in hoofdstuk 9, beschrijf ik het allerbelangrijkste wat je kunt doen om je seksleven te verbeteren. Maar ik zal het nu alvast verklappen: het allerbelangrijkste blijken niet de onderdelen te zijn waaruit je bent opgebouwd of hoe ze zijn afgesteld, maar wat jij van die onderdelen vindt. Wanneer je je seksualiteit omarmt, precies zoals ze nu is, is dat de context die de optimale omstandigheden creëert voor extatisch genot.

In een aantal hoofdstukken zijn werkbladen of andere interactieve activiteiten en oefeningen opgenomen. Een groot deel hiervan is leuk; in hoofdstuk 3, bijvoorbeeld, vraag ik je om terug te denken aan de keren dat je fantastische seks hebt gehad en aan te wijzen welke aspecten van de context hebben geholpen om die seks fantastisch te maken. Stuk voor stuk maken ze van de wetenschap een praktisch instrument dat je seksleven werkelijk kan transformeren.

Door het hele boek heen zul je de verhalen tegenkomen van vier vrouwen: Olivia, Merritt, Camilla en Laurie. Deze vrouwen zijn geen bestaande individuen; het zijn samengestelde figuren waarin de echte verhalen zijn geïntegreerd van de vele vrouwen die ik heb lesgegeven, gesproken, gemaild en geholpen in de twee decennia dat ik inmiddels seksuologe ben. Je moet je deze vrouwen voorstellen als een collage van snapshots: het gezicht van de ene foto, de armen van een andere foto, de voeten van weer een derde; elk onderdeel vertegenwoordigt een bestaand iemand, en samen vormen ze een betekenisvol geheel, maar de onderlinge verbanden tussen de onderdelen heb ik verzonnen.

Er zijn twee redenen waarom ik ervoor heb gekozen om deze samenstellingen te construeren in plaats van de verhalen van specifieke vrouwen te vertellen. Ten eerste vertellen mensen me hun verhaal in vertrouwen, en omdat ik hun identiteit wil beschermen, heb ik details veranderd om te zorgen dat hun verhaal ook echt hún verhaal blijft. Ten tweede denk ik dat ik een zo groot mogelijke verscheidenheid aan seksuele ervaringen van vrouwen kan beschrijven door me niet te richten op specifieke verhalen van één individuele vrouw, maar op de grotere verhaallijnen die de universele thema's bevatten die ik in al deze honderden vrouwenlevens heb gezien.

Tot slot vind je aan het eind van elk hoofdstuk een TL;DR-lijst: *too long; didn't read* (te lang; niet gelezen), de botte internetafkorting die betekent: 'Zeg gewoon waar het op staat.' Elke TL;DR-lijst vat de belangrijkste vier boodschappen uit het hoofdstuk kort samen. Als je merkt dat je bij jezelf denkt: mijn vriendin Alice zou dit hoofdstuk echt eens moeten lezen, of: ik zou zo graag willen dat mijn partner* dit wist, dan kun je om te beginnen misschien de TL;DR-lijst aan hen laten zien. Of je kunt, als je net als ik zó enthousiast raakt over deze inzichten dat je ze niet voor je kunt houden, je partner door het hele huis achtervolgen terwijl je de TL;DR-lijst hardop voorleest en zegt: 'Zie je nou wel, schat, arousal-discordantie is echt een ding!' of: 'Ik blijf responsieve lust te hebben!' of: 'Je geeft me echt te gekke context, liefje!'

Een aantal kanttekeningen

Om te beginnen komt het soms voor dat ik het heb over iets wat transgenderseksuoloog S. Bear Bergman 'fabrieksonderdelen' noemt – de anatomische details op basis waarvan artsen een baby een 'meisje' of een 'jongen' noemen. Voor alle duidelijkheid en eenvoud: wanneer ik het over die onderdelen heb, gebruik ik de woorden 'vrouwelijk' of

* Ten behoeve van de leesbaarheid heb ik in dit boek bij de verwijzing naar een partner in veel gevallen gekozen voor het gebruik van de mannelijke vormen 'hij' en 'hem'. Het spreekt vanzelf dat hier ook 'zij' en 'haar' gelezen kan worden.

‘mannelijk’, verwijzend naar de biologische categorieën die vele zich seksueel voortplantende soorten kunnen omschrijven, niet alleen mensen. Wanneer ik het heb over een compleet persoon, gebruik ik de woorden ‘vrouw’ of ‘man’, verwijzend naar de identiteit en sociale rol van de persoon in kwestie.

Nog een kanttekening rondom gender: omdat dit boek berust op de bestaande wetenschap, is het zo dat wanneer ik in dit boek ‘vrouwen’ zeg, ik daarmee doel op cisgender-vrouwen – dat wil zeggen: mensen die zijn geboren in een lichaam waarvan de volwassenen om hen heen uitriepen: ‘Het is een meisje!’, en die vervolgens zijn opgevoed als meisje en zich nu op hun gemak voelen in de sociale rol en psychologische identiteit van ‘vrouw’. Er zijn een heleboel vrouwen op wie één of meer van deze kenmerken niet van toepassing zijn, en er zijn een heleboel mensen die niet als ‘vrouw’ worden aangeduid en op wie één of meer van deze kenmerken wél van toepassing zijn. Transgenders en non-binaire personen verdienen net zo goed uitstekende, op wetenschap gebaseerde, op genot gerichte sekseducatie... en er bestaat nog steeds (nog steeds!) te weinig onderzoek over het seksueel functioneren bij transgenders op basis waarvan ik met zekerheid kan zeggen of wat geldt voor het seksueel welzijn van cisgender-vrouwen eveneens geldt voor transgenders. Waarschijnlijk wel, denk ik, en daar zullen we in de komende decennia wel achter komen naarmate er meer onderzoek naar buiten komt. Ik ben er geheel van overtuigd dat mensen van elk geslacht – inclusief cisgender-mannen – veel kunnen leren van de bestaande wetenschap, ook al is deze onvolledig. Maar terwijl we wachten op beter en meer onderzoek, wil ik erkennen dat dit boek berust op wetenschap die praktisch volledig gebaseerd is op cisgenders.

Ten derde geloof ik vurig in de rol van de wetenschap als het gaat om het bevorderen van het seksueel welzijn bij vrouwen, en heb ik in dit boek ontzettend mijn best gedaan om al het relevante onderzoek op te nemen met het doel om vrouwen te leren zelfverzekerd te zijn en lekker in hun vel te zitten. Maar ik heb heel bewust nagedacht over de empirische details die ik heb opgenomen of weggelaten. Ik heb mezelf de vraag gesteld: is dit feit bevorderlijk voor het seksleven van vrou-

wen, of is het alleen maar een waanzinnig fascinerend en belangrijk empirisch vraagstuk?

En vervolgens heb ik de vraagstukken eruit geknipt.

Ik heb enkel de wetenschap behouden die direct relevant is in het dagelijks leven van vrouwen. Dus wat je op deze pagina's zult aantreffen, is niet het hele verhaal over seksualiteit bij vrouwen; ik weet niet eens of het hele verhaal wel in één boek zou passen. In plaats daarvan heb ik die delen van het verhaal opgenomen waarvan ik in mijn werk als seksuologe heb ondervonden dat ze de meeste impact hebben bij het bevorderen van seksueel welzijn, genot en seksuele autonomie bij vrouwen.

Het doel van dit boek is het bieden van een nieuwe, wetenschappelijk onderbouwde kijk op seksueel welzijn bij vrouwen. Zoals altijd het geval is, roept deze nieuwe zienswijze een heleboel vragen op en wordt er veel reeds bestaande kennis betwist. Als je dieper in de materie wilt duiken, zijn er in de noten verwijzingen te vinden, plus details over de methode die ik heb gehanteerd om een complex en rijk geschakeerd geheel van onderzoeksresultaten te reduceren tot iets wat in de praktijk bruikbaar is.

Als je het gevoel hebt dat er iets mis is met jou, of je kent iemand die dat gevoel heeft

Nog één ding voordat we naar hoofdstuk 1 gaan. Weet je nog dat ik heb gezegd dat we allemaal zijn voorgelogen? Ik wil even stilstaan bij de schade die deze leugen heeft aangericht.

Er komen zoveel vrouwen naar mijn workshops, colleges en openbare lezingen die ervan overtuigd zijn dat er in seksueel opzicht iets mis is met hen. Ze hebben het gevoel dat ze niet goed functioneren. Abnormaal zijn. En daarbovenop zijn ze ook nog eens bezorgd, gefrustreerd en wanhopig vanwege het gebrek aan informatie en steun van medisch deskundigen, therapeuten, partners, familie en vrienden.

‘Maak je niet zo druk,’ hebben ze te horen gekregen. ‘Neem een wijntje.’

Of: ‘Vrouwen hebben gewoon nooit zo’n zin in seks. Leer ermee leven.’

Of: ‘Soms doet seks nu eenmaal pijn. Kun je het niet gewoon negeren?’

Ik begrijp de frustratie die deze vrouwen voelen, en de wanhoop; en in de tweede helft van het boek zal ik vertellen over het neurologische proces dat mensen gevangenhoudt in frustratie en wanhoop, hun alle hoop en blijdschap ontnemt, en zal ik wetenschappelijk onderbouwde manieren beschrijven om uit deze gevangenis te ontsnappen.

Maar dit is wat je nu alvast moet weten: de informatie in dit boek zal je duidelijk maken dat waar je ook tegenaan loopt op het gebied van je seksualiteit – of het nu problemen zijn rondom opwinding, lust, orgasmes, pijn, de afwezigheid van seksuele gevoelens, of wat dan ook – het komt doordat je seksuele responsmechanisme volkomen juist functioneert... in een onjuiste wereld. Jij bent normaal; het is de wereld om je heen waar iets mis mee is.

Eigenlijk is dat het slechte nieuws.

Het goede nieuws is: zodra je begrijpt hoe je seksuele responsmechanisme werkt, kun je beginnen met het naar je hand zetten van je omgeving en je brein om je seksuele mogelijkheden te maximaliseren, zelfs in een wereld waar iets mis mee is. En wanneer je je omgeving en je brein verandert, kun je je seksueel functioneren veranderen, én beter maken.

Dit boek bevat informatie die het seksueel welzijn van vrouwen kan transformeren; dat heb ik gezien. Ik heb transformaties gezien in het inzicht dat mannen hebben in het gedrag van hun vrouwelijke partners. Ik heb paren van hetzelfde geslacht elkaar zien aankijken met de woorden: ‘O. Dus dát was er aan de hand.’ Studenten, vrienden, bloglezers en zelfs collega-seksuologen hebben dit boek gelezen of me een lezing horen geven en vervolgens gezegd: ‘Waarom heeft niemand me dit ooit eerder verteld? Het verklaart álles!’

Ik weet zeker dat wat ik in dit boek heb geschreven je kan helpen. Het zal misschien niet genoeg zijn om alle wonden te helen die je seksualiteit heeft opgelopen in een cultuur waarin het soms haast onmogelijk lijkt om seksualiteit goed ‘te doen’ als vrouw, maar het zal je krachtige hulpmiddelen bieden ter ondersteuning van je helingsproces.

Hoe ik dat weet?

Bewijsmateriaal, natuurlijk!

Aan het eind van een semester heb ik een keer aan mijn 187 studenten gevraagd om één belangrijke les op te schrijven die ze van mijn colleges hadden geleerd. Hier een paar voorbeelden van wat ze opschreven:

Ik ben normaal!

IK BEN NORMAAL.

Ik heb geleerd dat alles NORMAAL is, en daardoor ben ik van nu af aan zelfverzekerd en zit ik lekker in mijn vel.

Ik heb geleerd dat ik normaal ben! En ik heb geleerd dat sommige mensen spontane lust hebben en andere responsieve lust, en dit feit heeft me enorm veel inzicht gegeven in mijn persoonlijke leven.

Iedere vrouw is anders! En het simpele feit dat ik mijn seksualiteit niet op dezelfde manier beleef als veel andere vrouwen, maakt me nog niet abnormaal.

De seksuele lust, opwinding, respons, etc. bij vrouwen is ongelooflijk verschillend.

Het enige wat vaststaat met betrekking tot seksualiteit, is dat mensen onderling enorm verschillen.

Dat iedereen anders is en alles normaal; geen twee mensen zijn hetzelfde.

Geen twee mensen zijn hetzelfde!

En zo waren er nog veel meer. Meer dan de helft van hen schreef 'Ik ben normaal' of een variant daarvan op.

Met tranen in mijn ogen heb ik in mijn kantoor al die reacties zitten lezen. Voor mijn studenten was het gevoel 'normaal' te zijn kennelijk iets heel belangrijks, en op de een of andere manier hadden mijn colleges de weg vrijgemaakt voor dat gevoel.

De wetenschap op het gebied van seksueel welzijn bij vrouwen is nog jong, en er valt nog een heleboel te leren. Maar deze jonge wetenschap heeft nu al waarheden ontdekt over de vrouwelijke seksualiteit die hebben gezorgd voor een transformatie in de manier waarop mijn studenten zich verhouden tot hun lichaam, en datzelfde geldt zeker ook voor mij. Ik heb dit boek geschreven omdat ik de wetenschap, verhalen en seks-

positieve inzichten wilde delen die bewijzen dat we – hoewel onze cultuur er belang bij heeft om ons het gevoel te geven dat er iets mis is met ons, dat we niet goed functioneren, dat we onbeminnelijk en onbemind zijn – wel degelijk uitstekend in staat zijn tot zelfverzekerde, fijne seks.

De belofte van *Kom als jezelf* is deze: waar je je op dit moment ook bevindt op je seksuele reis, of je nou een fantastisch seksleven hebt en het nog fantastischer wilt maken of worstelt en op zoek bent naar oplossingen; je zult iets leren wat je seksleven zal verbeteren. Het zal zorgen voor een transformatie van je begrip van wat het betekent om een seksueel wezen te zijn. En je zult tot de ontdekking komen dat je, ook al voelt het nog niet zo, helemaal gaaf en gezond bent in seksueel opzicht.

De wetenschap zegt het.

Ik kan het bewijzen.

Deel 1

De (niet bepaald standaard) standaarduitrusting

1

Anatomie

GEEN TWEE MENSEN ZIJN HETZELFDE

Olivia kijkt graag naar zichzelf in de spiegel wanneer ze masturbeert.

Zoals veel vrouwen masturbeert Olivia liggend op haar rug, terwijl ze met haar hand over haar clitoris wrijft. Anders dan veel vrouwen, leunt ze daarbij op één elleboog voor een passpiegel en kijkt naar haar bewegende vingers in de plooien van haar vulva.

‘Ik ben er als tiener mee begonnen,’ vertelde ze me. ‘Ik had porno gezien op internet, en ik was benieuwd hoe ik eruitzag, dus ik heb een spiegel gepakt en mijn schaamlippen uit elkaar geduwd zodat ik mijn klit kon zien, en tja, wat moet ik zeggen? Het voelde lekker, dus ik ben gaan masturberen.’

Het is niet de enige manier waarop ze masturbeert. Ze gebruikt ook graag de pulseerstraal van haar douchekop, ze heeft een klein leger aan vibrators tot haar beschikking, en ze is een paar maanden bezig geweest om zichzelf ‘ademorgasmes’ te leren krijgen; klaarkomen zonder haar lichaam zelfs maar aan te raken.

Dit zijn typisch van die dingen die vrouwen je vertellen wanneer je seksuologe bent.

Ze vertelde ook dat het bekijken van haar vulva haar ervan had overtuigd dat haar seksualiteit meer weg had van die van een man, omdat haar clitoris relatief groot is, ‘als een klein worteltje, haast’. Op grond daarvan had ze geconcludeerd dat ze mannelijk was; dat haar klit groter was, kwam vast doordat ze meer testosteron had, en dat maakte vervolgens weer dat ze een geile tante was.

Ik zei tegen haar: ‘Er is eigenlijk geen enkel bewijs dat er een verband bestaat tussen de hormoonspiegel van een volwassen vrouw, de vorm en afmetingen van haar genitaliën, en seksuele lust.’

‘Weet je dat zeker?’ vroeg ze.

‘Nou ja, sommige vrouwen ervaren “testosteron-afhankelijke” lust,’ zei ik nadenkend. ‘Dat wil zeggen dat ze een bepaald, heel laag minimum aan testosteron nodig hebben, maar dat is niet hetzelfde als “hoge testosteronwaarden”. En de afstand tussen de clitoris en de urinebuis voerspelt of een vrouw consequent een orgasme zal beleven tijdens geslachtsge-meenschap, maar dat is iets heel anders. Ik zou het fascinerend vinden om een onderzoek te zien waarin de vraag direct wordt gesteld, maar het beschikbare bewijs suggereert dat verschillen in de vorm, afmetingen en kleur van de vrouwelijke geslachtsdelen helemaal niets concreets kunnen voorspellen over de mate van seksuele belangstelling.’

‘O,’ zei ze. En die enkele lettergreep vertelde mij: Emily, je hebt de vraag totaal niet begrepen.

Olivia is promovenda psychologie – een voormalig studente van me, activiste op het gebied van reproductieve gezondheidsproblematiek bij vrouwen, die inmiddels haar eigen onderzoeken uitvoert, en dat was ook de reden waarom we dit gesprek waren begonnen – dus ik was enthousiast vanwege de mogelijkheid om over de wetenschappelijke aspecten te kunnen praten. Maar door dat timide ‘O’ begreep ik dat het Olivia hier niet ging om de wetenschap. Het ging over haar worsteling om haar lichaam en haar seksualiteit te accepteren, precies zoals ze zijn, terwijl zoveel elementen in haar cultuur haar ervan probeerden te overtuigen dat er iets mis was met haar.

Dus ik zei: ‘Weet je, je clitoris is volkomen normaal. Onze genitaliën zijn opgebouwd uit allemaal dezelfde onderdelen, ze zijn alleen allemaal anders afgesteld. De verschillen hebben niet noodzakelijkerwijs iets te betekenen, het zijn gewoon variaties van mooi en gezond. Sterker nog,’ vervolgde ik, ‘dat zou weleens het allerbelangrijkste kunnen zijn wat je ooit zult leren over de menselijke seksualiteit.’

‘Serieus?’ vroeg ze. ‘Waarom?’

Dit hoofdstuk is het antwoord op die vraag.

Middeleeuwse anatomen noemden de uitwendige vrouwelijke genitaliën de ‘pudenda’, een woord dat is afgeleid van het Latijnse *pudere*, dat ‘met schaamte vervullen’ betekent. Onze genitaliën werden zo genoemd ‘vanwege de schaamte waarmee het vrouwen zou vervullen wanneer ze zichtbaar waren’.²

Wacht even; wát?

De redenatie was als volgt: de genitaliën van een vrouw zijn weggestopt tussen haar benen, alsof ze verborgen willen blijven, terwijl de mannelijke genitaliën aan de voorkant zitten, waar iedereen ze kan zien. En waarom zouden de mannelijke en vrouwelijke genitaliën in dit opzicht van elkaar verschillen? Als je een middeleeuwse anatoom bent, doordrenkt van een seksuele moraal waarin kuisheid centraal staat, is het vanwege: schaamte.

Als we nu eens aannemen dat ‘schaamte’ niet de ware reden is waarom de vrouwelijke genitaliën zich onder het lichaam bevinden – en ik mag hopen dat het oogrollend duidelijk is dat dit niet zo is – waarom zitten, vanuit biologisch oogpunt, de mannelijke genitaliën dan aan de voorkant en de vrouwelijke genitaliën aan de onderkant?

Het antwoord is: dat is niet zo! Het vrouwelijke equivalent van de penis – de clitoris – bevindt zich aan de voorkant, op een plek die equivalent is aan die van de penis. De clitoris is minder goed zichtbaar dan de penis omdat ze kleiner is, en ze is kleiner, niet omdat ze verlegen is of zich schaamt, maar omdat wij vrouwen ons DNA niet van binnen in ons eigen lichaam hoeven te transporteren naar binnen in andermans lichaam. En het vrouwelijke equivalent van het scrotum, de buitenste of grote schaamlippen, bevindt zich ook op vrijwel dezelfde plaats als het scrotum, maar omdat de vrouwelijke geslachtsklieren (de eierstokken) inwendig zijn, in plaats van uitwendig zoals de testikels, steken de schaamlippen niet heel ver buiten het lichaam uit en zijn ze minder goed zichtbaar. Nogmaals: de eierstokken liggen niet inwendig vanwege schaamte, maar omdat wij degenen zijn die zwanger raken.

Kortom: vrouwelijke genitaliën lijken alleen maar ‘verborgen’ wanneer je ze bekijkt door de bril van culturele aannames in plaats van met de ogen van de biologie.

We zullen dit door het boek heen steeds zien terugkomen: onze cultuur neemt een willekeurig feit uit de biologie en probeert het Betekenisvol te maken met een hoofdletter B. We verzinnen metaforen rondom genitaliën en zien ze voor wat ze lijken te zijn in plaats van voor wat ze zijn, we kennen ze een culturele Betekenis toe, zoals Olivia de betekenis ‘mannelijk’ toekende aan haar groot uitgevallen clitoris, om daaruit de conclusie te trekken dat haar anatomie een of andere diepere betekenis had, namelijk dat ze in seksueel opzicht mannelijk was.

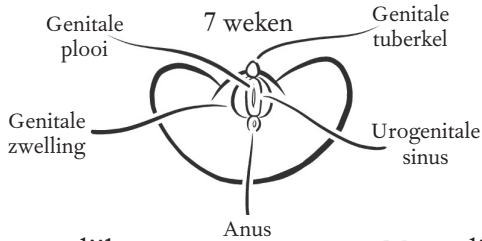
Wanneer je je lichaam kunt zien voor wat het is, in plaats van voor wat onze cultuur beweert dat het Betekent, zul je ervaren dat het veel makkelijker is om te leven met je genitaliën, en met de rest van je seksualiteit, en ervan te houden precies zoals ze zijn.

In dit hoofdstuk gaan we daarom met biologische ogen naar je genitaliën kijken; de culturele bril gaat af. Om te beginnen ga ik met je doorneemen in welke opzichten de mannelijke en vrouwelijke genitaliën zijn opgebouwd uit dezelfde onderdelen, maar anders zijn afgesteld. Ik zal aanwijzen waar de biologie het één zegt en onze cultuur iets anders, en dan mag jij beslissen wat je het meest aannemelijk vindt. Ik zal laten zien hoe het idee van allemaal dezelfde onderdelen maar allemaal anders afgesteld veel verder reikt dan onze anatomie, en alle aspecten beslaat van de menselijke seksuele respons, en ik zal beargumenteren dat dit misschien wel het allerbelangrijkste is wat je ooit over je seksualiteit zult leren.

Tot slot zal ik een nieuwe kernmetafoor bieden ter vervanging van alle rammelende, bevooroordeelde of onzinnige metaforen die onze cultuur heeft geprobeerd op te leggen aan het lichaam van de vrouw. Mijn doel in dit hoofdstuk is het introduceren van een andere kijk op je lichaam en je seksualiteit, zodat je je tot je lichaam kunt verhouden binnen je eigen kader, in plaats van het kader dat iemand anders voor je heeft gekozen.

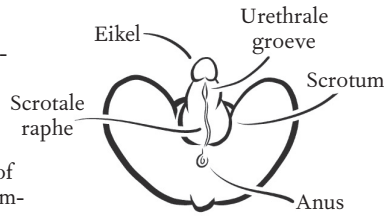
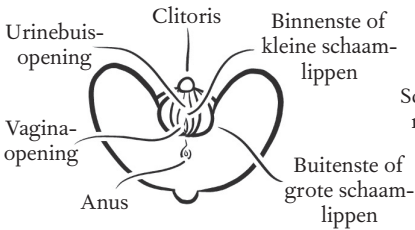
Het begin

Stel je twee bevruchte eicellen voor die zich net in een baarmoeder hebben genesteld. De ene is XX (genetisch vrouwelijk) en de andere is



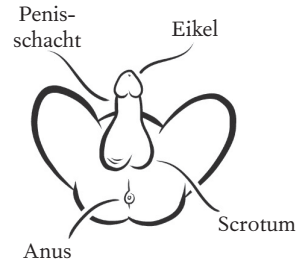
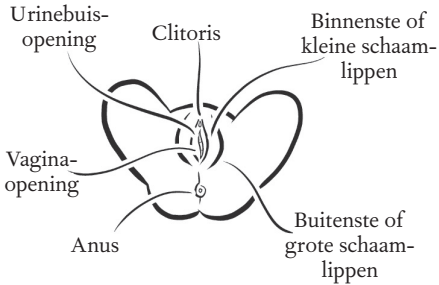
Vrouwelijk
12 weken

Mannelijk
12 weken



Geboorte

Geboorte



Allemaal dezelfde onderdelen, maar anders gestructureerd. De genitaliën van ieder mens zijn hetzelfde tot zes weken na de bevruchting, wanneer de universele genitale hardware zich gaat afstellen in hetzij de vrouwelijke of de mannelijke configuratie.

XY (genetisch mannelijk). Een twee-eiige tweeling, broer en zus. Gezicht, vingers en voeten; broer en zus zullen allemaal dezelfde lichaamsdelen ontwikkelen, maar de onderdelen zullen anders zijn afgesteld, zodat ze allebei een uniek eigen lichaam krijgen en moeiteloos van elkaar te onderscheiden zijn terwijl ze opgroeien. En net zoals hun gezichten allebei twee ogen, één neus en een mond zullen hebben, allemaal op min of meer dezelfde plaatsen gerangschikt, zullen ook hun genitaliën allemaal dezelfde basiselementen hebben, ruwweg op dezelfde manier afgesteld. Maar in tegenstelling tot hun gezicht en vingers en voeten, zullen hun genitaliën zich voor de geboorte ontwikkelen tot een configuratie die hun ouders automatisch zullen benoemen als ‘jongen’ of ‘meisje’.

Dat gaat als volgt in zijn werk. Ongeveer zes weken nadat de bevruchte eicel zich in de baarmoeder heeft genesteld, vindt er een spoeling met mannelijke hormonen plaats. Het mannelijke embryo reageert hierop door de ‘prefab’ universele genitale basisuitrusting om te vormen tot de mannelijke configuratie van penis, testikels en scrotum. De vrouwelijke blastocyste reageert helemaal niet op deze hormonendouche en vormt in plaats daarvan de prefab universele genitale basisuitrusting om tot de vrouwelijke configuratie van clitoris, eierstokken en schaamlippen.

Welkom in de wondere wereld van de biologische homologie.

Homologe kenmerken zijn kenmerken die dezelfde biologische oorsprong hebben, ook al hebben ze misschien verschillende functies. Elk onderdeel van de uitwendige genitaliën heeft een homoloog in de andere sekse. Ik heb er al twee genoemd: zowel de mannelijke als de vrouwelijke genitaliën hebben een stomp, bijzonder gevoelig, meerkamerig orgaan waar het bloed naartoe stroomt bij seksuele opwinding. Bij het vrouwelijk lichaam is dit de clitoris, bij het mannelijk lichaam de penis. En allebei hebben ze een orgaan dat zacht en elastisch is en waar na de puberteit ruw haar op gaat groeien. Bij het vrouwelijk lichaam zijn dit de buitenste of grote schaamlippen (*labia majora*), bij het mannelijk lichaam is dit het scrotum. Deze onderdelen vertonen niet alleen oppervlakkige gelijkenissen; ze zijn ontwikkeld uit hetzelfde foetale weefsel. Als je een scrotum aandachtig bekijkt, zul je zien dat er een naad door

het midden omhoogloopt: de scrotale raphe. Dat is waar het scrotum zich zou hebben opgesplitst in schaamlippen als de chemie of de chromosomen net iets anders waren geweest.

Homologie is ook de reden waarom broer en zus allebei tepels zullen krijgen. Tepels bij vrouwen zijn onmisbaar voor de overleving bij bijna alle zoogdieren, waaronder mensen (al heeft een handjevol oude zoogdieren, zoals het vogelbekdier, geen tepels maar vloeit in plaats daarvan de melk uit hun buik), dus de evolutie heeft de vorming van tepels direct in de beginfase van onze foetale ontwikkeling ingebouwd. Het kost minder energie om ze daar gewoon te laten zitten dan om ze actief te onderdrukken – en de evolutie is zo lui als maar kan zijn – dus zowel mannen als vrouwen hebben tepels. Dezelfde biologische oorsprong, verschillende functies.

De klit, de hele klit, en niets dan de klit

De clitoris en de penis zijn de uitwendige geslachtsorganen waarin de meeste zenuwuiteinden opeengepakt zitten. Het zichtbare deel van de clitoris, de *glans clitoris*, bevindt zich aan de bovenzijde van de genitaliën; op enige afstand van de vagina, zoals je zult zien. (Dit gegeven zal cruciaal zijn wanneer ik het heb over het orgasme, in hoofdstuk 8.) De clitoris is...

De bruid – het stralende middelpunt.

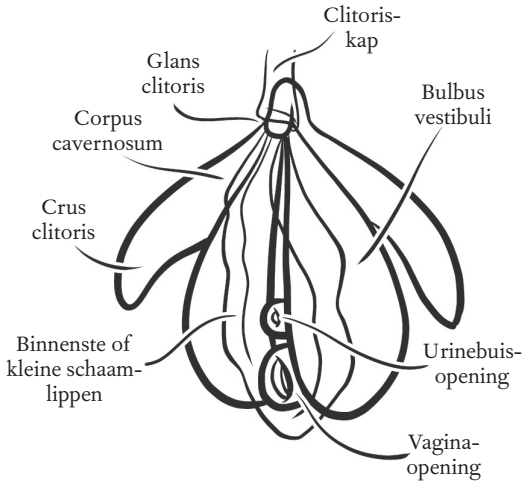
De après-skihut – daar is dat feestje.

Een MasterCard – sommige dingen zijn onbetaalbaar.

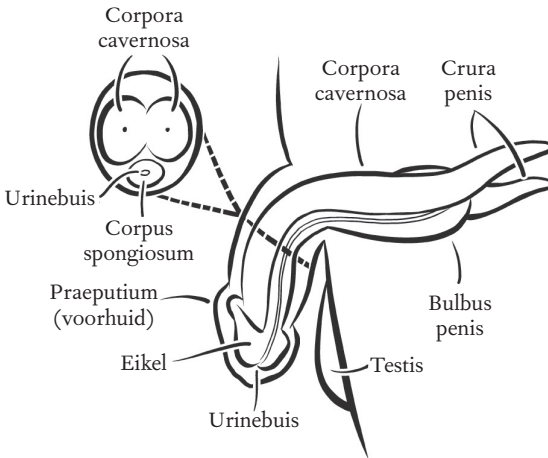
Het is je Centraal Station van erotische sensaties. Met een gemiddelde afmeting van slechts één achtste van een penis, maar uitgerust met bijna twee keer zoveel zenuwuiteinden, kan de clitoris in grootte variëren van een nauwelijks zichtbaar erwtje tot een flinke cocktailaugurk, of alles daartussenin, en het is allemaal normaal, allemaal prachtig.

In tegenstelling tot de penis heeft de clitoris slechts één taak: sensatie. De penis heeft vier taken: sensatie, penetratie, ejaculatie en urineren.

Twee verschillende manieren van functioneren, één gedeelde biologische oorsprong.



De anatomie van de clitoris. De culturele definitie van ‘clitoris’ is vaak beperkt tot het uitwendige gedeelte, de glans. De biologische definitie omvat daarnaast een uitgestrekt inwendig erectiel weefsel dat helemaal doorloopt tot aan de vaginaopening.



De anatomie van de penis. Net als bij de clitoris is de culturele definitie van ‘penis’ beperkt tot het uitwendige gedeelte: de eikel en schacht. En net als de clitoris heeft de penis inwendig erectiel weefsel. Allemaal dezelfde onderdelen, allemaal anders afgesteld.

Het uitwendige deel van de clitoris, de glans, is in feite slechts de kop van de klit, net zoals de eikel – het ietwat eikelvormige kapje aan het uiteinde van de penisschacht – slechts de kop is. Maar dat is nog lang niet alles.

De penisschacht is voor velen bekend terrein. Hij bestaat uit drie kamers: een tweetal zwellichamen (*corpora cavernosa*) en een sponsachtig lichaam (*corpus spongiosum*), waar de urinebuis doorheen loopt. Deze kamers lopen alle drie tot diep in het lichaam door. Het corpus spongiosum eindigt in de *bulbus penis* diep in het bekken. De corpora cavernosa lopen iets uiteen en zijn aan het schaambeentje gehecht.

De culturele definitie van clitoris is ‘het knobbeltje aan de bovenkant van de vulva’. Maar de biologische definitie van clitoris is meer iets als ‘verreikende, voornamelijk inwendige anatomische structuur met een kop die zichtbaar is aan de bovenzijde van de vulva’. Net als de penis bestaat de vulva uit drie kamers: een tweetal pootjes (*crura*), die homoloog zijn aan de corpora cavernosa, en het vaginaal vestibulum, homoloog aan het corpus spongiosum, inclusief de bulbus penis. Het vestibulum is de mond van de vagina; de zwellichamen lopen naar beneden vanaf de kop van de clitoris, diep binnen in het weefsel van de vulva, en splitsen zich vervolgens zodat ze de urinebuis en de vagina aan weerskanten omsluiten. Inderdaad: de clitoris loopt helemaal door tot aan de vaginaopening.

De clitoriskap bedekt de kop van de clitoris, zoals de voorhuid, die homoloog is aan de clitoriskap, de kop van de penis bedekt. En het mannelijk frenulum – het Y-vormige toempje vlak bij de eikel, waar de voorhuid aan de schacht is bevestigd – is homoloog aan de vrouwelijke *fourchette* (het Franse woord voor ‘vork’), de weefselplui aan de onderkant van de vagina. Dit is een bijzonder gevoelig en ondergewaardeerd stukje onroerend goed aan ons lichaam.

Kennismaking met je clitoris

Als je nog nooit ‘face to face’ hebt kennigemaakt met je clitoris, is dit het moment. (En zelfs al heb je in het verleden een aantal goede gesprek-

ken gehad met je clitoris: voel je vrij om van deze gelegenheid gebruik te maken om de kennismaking te hernieuwen.) Je kunt haar visueel of manueel vinden. Nadat je de volgende twee alinea's hebt gelezen, leg je het boek neer om een van beide methoden te proberen.

Om de clitoris visueel te vinden, pak je een spiegel, spreid je je schaamlippen (de zachte, harige, buitenste lippen van je vagina) en kijk je er daadwerkelijk naar. Je zult een knobbeltje zien aan de bovenkant van je vulva.

Of je kunt haar vinden met je vingers. Begin met het puntje van je middelvinger bovenaan de spleet waar je schaamlippen zich splitsen. Druk zachtjes, beweeg je vinger op en neer, en laat je vingertop langzaam tussen je schaamlippen door naar beneden glijden tot je een rubberachtig strengetje voelt onder de huid. Soms helpt het om je huid strak te trekken door met je andere hand je venusheuvel naar boven te trekken. Het kan ook helpen om je vinger vochtig te maken met spuug, glijmiddel, wat hypoallergene handcrème of zelfs een beetje kokosolie.

Ik heb een specifieke reden om je te vragen om daadwerkelijk naar je clitoris te kijken: op een avond kwam er na mijn college eens een studente naar me toe die vertelde dat ze met haar moeder via Skype had zitten praten over haar vakken van dat semester, waaronder mijn vak 'Seksualiteit bij vrouwen'. De studente had aan haar moeder verteld dat er tijdens mijn college dia's van vulva's werden vertoond, en ook diagrammen en illustraties. En haar moeder had haar iets ronduit verbijssterends verteld. Ze had gezegd: 'Ik weet niet waar de clitoris zit.'

Haar moeder was vierenvijftig.

Dus mijn studente mailde haar moeder de dia's van mijn college.

Dat verhaal is de reden waarom het eerste hoofdstuk in dit boek over anatomie gaat. Dat verhaal maakt dat ik T-shirts wil laten drukken met een tekening van een vulva erop en een pijl die naar de clitoris wijst, met de woorden HIER ZIT-IE. Het maakt dat ik op straathoeken pamfletten wil uitdelen met instructies voor het lokaliseren van je eigen clitoris, zowel manueel als visueel. Ik wil dat er een GIF-animatie van een vrouw die naar haar clitoris wijst viraal gaat op internet. Ik wil een billboard op Times Square. Ik wil dat iedereen het weet.

Maar meer nog wil ik dat iedereen die dit nu leest daar onmiddellijk mee ophoudt en direct naar haar clitoris gaat kijken. Weten waar de clitoris zit is belangrijk, maar weten waar jÓúw clitoris zit... dat is macht. Pak een spiegel en kijk naar je clitoris, uit respect voor die studente en haar dappere, fantastische moeder.

De eerste keer dat ik mijn clitoris bekeek, aan het begin van mijn opleiding tot seksuologe, moest ik huilen. Ik was achttien, zat in een slechte relatie en was op zoek naar antwoorden. En mijn docent had gezegd: ‘Wanneer je vanavond thuiskomt, pak je een spiegel en ga je op zoek naar je clitoris.’ Dus dat heb ik gedaan. En ik was verbijsterd, compleet met tranen, toen ik tot de ontdekking kwam dat er niets smerigs of raars aan was, het was gewoon... een deel van mijn lichaam. Het hoorde bij mij.

Dat moment effende de weg voor een decennium van ontdekken en herontdekken dat mijn eigen lichaam de beste bron van kennis is over mijn seksualiteit.

Dus ga je clitoris bekijken.

En als je daar toch in de buurt bent, bekijk dan gelijk ook de rest van je vulva even.

Ik vind het geweldig om niet-traditionele studenten in mijn colleges te hebben – degenen die niet tussen de achttien en tweeëntwintig zijn – en Merritt was zo niet-traditioneel als maar kan zijn: een perimenopauzale, lesbische auteur van gay erotica, met een tienerdochter die ze opvoedde samen met haar partner met wie ze al bijna twintig jaar samen was. Toen ik haar leerde kennen, was ik onwetend genoeg om verbaasd te zijn toen ze me vertelde dat haar Koreaanse ouders fundamentalistische christenen waren en dat ze was opgegroeid met typisch sociaal-conservatieve normen en waarden. Hetgeen haar openheid als lesbienne, haar schrijfwerk en haar aanwezigheid bij mijn colleges des te opmerkelijker maakte.

Met haar tweeënveertig jaar had Merritt nog nooit overwogen om haar clitoris te bekijken. Het was niet eens als een mogelijkheid bij haar opgekomen, totdat ik het tijdens het eerste college suggereerde, zoals ik altijd doe. Na afloop van de les kwam ze naar me toe en zei: ‘Is het nou

wel zo 'n goed idee om zulke jonge kinderen aan te moedigen om hun lichaam te bekijken? Wat nou als ze spontaan... dichtklappen?’

‘Dat is een heel belangrijke vraag,’ zei ik. ‘Niemand heeft me ooit iets verteld over een dergelijke ervaring, maar het is geen cursusvereiste, dus misschien hebben de mensen bij wie de kans op zo 'n ervaring het grootst is het gewoon niet geprobeerd. Desondanks is het iets wat ik wel aanraad, vooral voor studenten die verder willen in de publieke gezondheidszorg of de geneeskunde, maar iedereen mag helemaal zelf bepalen of-ie wil kijken of niet.’

Merritt deed het niet.

In plaats daarvan liet ze haar partner, Carol, kijken – wat in sommige opzichten nog dapperder is dan zelf kijken – en zij bekeek die van haar partner. En ze bespraken met elkaar wat ze zagen, en dat ze nog nooit eerder de tijd hadden genomen om bewust te kijken naar en te praten over de seksuele aspecten van hun lichaam. En Merritt kwam iets opmerkelijks te weten, waar ze me de week daarop over vertelde.

‘Carol vertelde dat ze al eens naar haar vulva had gekeken! In de jaren tachtig maakte ze deel uit van een groepering die het feministisch bewustzijn wilde bevorderen, en ze zijn met zijn allen in een kring gaan zitten met een spiegel in hun hand.’

‘Wauw!’ zei ik, oprecht.

Ze stak haar handen uit, de palmen naar boven gekeerd, om haar gevoelens te wegen. ‘Ik weet niet waarom dit soort dingen voor mij zoveel moeilijker zijn dan voor haar. Wanneer het om seks gaat, heb ik altijd het gevoel dat ik wild met mijn armen om me heen maaiend sta te wankelen op een klifrand.’

De ambivalentie die Merritt ervoer, is volkomen normaal voor iedereen die van huis uit heeft meegekregen dat seks moet passen binnen een bepaalde, voorgeschreven plek in het leven en nergens anders. In Merritts geval was het ook om andere redenen logisch; redenen die te maken hebben met hoe haar brein is afgesteld. Daar ga ik het in hoofdstuk 2 over hebben.