

Vrouwen vinden voorspel helemaal niet zo belangrijk

Onderzoek doorpikt de ultieme seksmythe

Vrouwen vinden het voorspel niet zo belangrijk. Dat is de conclusie van een grootschalig universitair onderzoek.

De kwaliteit en de duur van de daad zelf zijn veel belangrijker. Volgens seksuologe Goedele Liekens is het voorspel zelfs uit de tijd.

Mannen die hun tijd steken in een lang voorspel, zijn eraan voor de moeite. Dat hebben ze te danken aan Stuart Brody van de universiteit van West Schotland en zijn Tsjechische collega Peter Weiss.

De twee mannen ondervroegen 2.400 vrouwen van uiteenlopende leeftijd in een grootschalig onderzoek, dat verscheen in het gerenommeerde vakblad *Journal of Sexual Medicine*.

De vrouwen moesten allerlei details over hun seksleven vertellen. Van het bereiken van een orgasme tot de duur van het voorspel en de uiteindelijke daad.

Conclusie: de duur van het voorspel beïnvloedt nauwelijks de mate van het genot.

Sterker zelfs: de kans op een orgasme is groter naarmate de eigenlijke gemeenschap langer duurt. Volgens de onderzoekers is dit een duidelijk bewijs dat de kwaliteit van de daad voor vrouwen veel belangrijker is dan het voorspel, en moeten onderzoekers en therapeuten daar veel meer aandacht aan besteden.

Volgens seksuologe Goedele Liekens is het voorspel gewoon uit de tijd. Liekens: 'Wat is voorspel? Het is niet meer zo dat je een vrijpartij in drie hokjes opdeelt: het voorspel, de daad en het naspel. Alles is nu de daad en alle seksuele handelingen lopen door elkaar. De ene vrouw vindt kaarsjes aansteken al bij het voorspel horen, de ander vindt dat er pas sprake van voorspel is als er orale seks bij komt kijken.' Liekens beaamt dat de duur en kwaliteit van de eigenlijke gemeenschap belangrijk is, maar zegt dat niet alleen daar mag op gefocust worden. 'Het is statistisch bewezen dat zes tot acht op de tien vrouwen niet klaarkomen door het in- en uitpompen van de penis. Dus doet de man ook het best andere handelingen.'

Volgens An De Lamper, woordvoester van de Vlaamse Vereniging voor Seksuologie, is het voorspel vooral belangrijk bij koppels waarvan de ene partner meer zin heeft dan de ander. 'Voor de meeste koppels bestaat het voorspel uit kussen en knuffelen. Als je allebei even opgewonden bent, is dat niet nodig en kan dat zelfs op de zenuwen werken. Het voorspel is wel belangrijk als mensen op hetzelfde niveau van opwindings moeten komen. In de praktijk kom je vaak koppels tegen waarbij de ene partner minder zin heeft dan de ander. Dan leren we hen om elkaar eerst vijftien minuten te strelen en te kussen. Elk om beurt. Zo leren partners weer elkaars lichaam kennen en kan het voorspel hen weer dichterbij elkaar te brengen'.

Als er na de daad al sprake is van een naspel, wordt dat volgens De Lamper, net als het voorspel, vaak overschat. 'In de praktijk is dat niet meer dan in elkaars armen liggen en elkaar een kus geven. Het gebeurt zelden dat er nog echt seksuele handelingen worden verricht. Het is gewoon een moment waarbij de sfeer tussen beide partners optimaal is en ze nog even van een goed gesprek kunnen genieten.'

01-12-2008