



## Wilfried Van Craen

heeft sinds dertig jaar een praktijk als klinisch seksuoloog en psychotherapeut. Hij geeft opleiding en nascholing, verzorgt cursussen in persoonsgerichte vorming en is auteur van verschillende boeken over praktische psychologie.

### Heb je een vraag?

Mail je vraag naar [wilfried.vancraen@psychologies.be](mailto:wilfried.vancraen@psychologies.be). De redactie behoudt zich het recht voor om je vraag in te korten.

## Is het normaal dat ik als vrouw ejaculeer?

Wanneer ik een orgasme krijg ontsnapt me soms een krachtige straal (water? urine?). Zelf vind ik het wel prettig, al moet ik toegeven dat ik me er in het begin voor schaamde. Mijn partner voelt er zich nog altijd onwennig bij. Is wat ik ervaar abnormaal?

### LYDIA, BILZEN

Vrouwelijke ejaculatie, ook wel een spuitorgasme of *squirten* genoemd, is een intrigerend fenomeen waar de wetenschap nog geen eenduidig antwoord op heeft. Vrouwen schamen zich er vaak over, omdat ze de ejaculatie als vernederend of vies ervaren. Wat het ejaculaat precies is weet men nog niet precies, maar het is een heldere, geur- en smaakloze vloeistof, die volgens de meeste wetenschappers niet te herleiden is tot urine maar het wel kan bevatten. Het vocht wordt afgegeven door de para-urethrale klieren en zou afkomstig kunnen zijn van de blaas of van de baarmoeder, men is er nog niet uit. De ejaculatie zou het gevolg zijn van een stimulering van de G-spot, maar ook over het bestaan van die G-spot zijn wetenschappers het lang niet eens. Dat je partner het er moeilijk mee heeft is enigszins begrijpelijk: op het niveau van de seksuele identiteit is het een verwarrend gegeven. Traditioneel gezien manifesteert de seksualiteit van de man zich uiterlijk en zichtbaar: hij krijgt een erectie en een zaadlozing waar je niet naast kan kijken. De vrouwelijke seksualiteit manifesteerde zich meer verborgen: die speelt zich mysterieus 'vanbinnen' af. Met haar ejaculatie gaat de vrouw nu plots een uiterlijk, zichtbaar en zelfs behoorlijk krachtig seksueel gedrag stellen. Dat is even wennen voor sommige mannen, die zich misschien wel bedreigd voelen. Maar de meeste mannen vinden het juist erg prettig: ze krijgen eindelijk eens wat te zien van de opwindings van hun partner. Het meest recente onderzoek werd in januari dit jaar gepubliceerd door het *British Journal of Urology*. Ruim driehonderd vrouwen van alle leeftijden getuigden over hun ervaring met ejaculatie. Hun gemiddelde leeftijd was 34 en de eerste ervaring met ejaculatie gebeurde gemiddeld op hun 25. Verrassend was dat 78,8 % van de vrouwen en 90 % van hun partners het vrouwelijk ejaculeren als een verrijking van hun seksuele relatie beschouwden.

## Ik word 's morgens moeilijk wakker

Ik geraak 's morgens absoluut mijn bed niet uit, en dat heeft niks met het werk te maken want in de weekends heb ik het evengoed. Ik ben ook niet depressief of gestresseerd, ik zie er niet tegen op om de dag te beginnen. Ik doe mijn best om telkens nieuwe trucjes te vinden, zoals mijn wekker aan de andere kant van de slaapkamer zetten, maar zonder resultaat. **EVELYNE, DIEST**

Ik merk dat je al een heel aantal actieve methoden hebt uitgetest. Misschien daarom dat je eens iets heel anders zou moeten proberen. Tot hiertoe heb je je sterk verzet tegen je weerstand om uit bed te komen. Je zou het eens omgekeerd kunnen proberen, namelijk die weerstand aanvaarden en het moment dat je nog in bed ligt zo bewust mogelijk beleven. Heel geleidelijk aan kan je dan in bed contact beginnen leggen met de wereld rond je door je zintuigen optimaal te activeren. Dat kan beginnen met goed te kijken en almaar alerter te wor-

den voor wat je ogen allemaal kunnen waarnemen. Vervolgens te luisteren naar de geluiden: vogels die fluiten, iemand die rondloopt in huis, een blaffende hond in de verte. En misschien heb je het geluk de koffie te ruiken die je partner al heeft gezet. Focus ten slotte ook eens je aandacht op de raakvlakken van je lichaam met de matras en even later zal je wellicht merken dat sommige ledematen zin hebben om te bewegen. Je kan daaraan toegeven en zo heel geleidelijk aan de wereld instappen.