

Heb je er nog aan gedacht vandaag?

Zin en onzin over seks(ueel onderzoek) in de 21^e eeuw



Samenstelling: Jacques Kraaijeveld

Voorwoord

Helpt liegt over seksleven

Als het om bedprestaties gaat, blijkt nagenoeg één op de twee Nederlanders de waarheid geweld aan te doen (56 procent van de mannen en 37 procent van de vrouwen). Het meest wordt daarbij gelogen over de frequentie.

"Drie keer per week seks? Twee à drie keer per maand is veel realistischer", stelt seksuologe Blanca van den Brand er deze maand over in Cosmopolitan, die het onderzoek liet uitvoeren. Nederlanders blijken bovendien niet alleen te liegen over hoe vaak ze het doen, ook over de kwaliteit wordt één en ander verzonnen. Erg open blijken Nederlanders tussen de lakens ook niet: slechts één op de twee vrouwen durft tijdens de seks te zeggen dat ze het liever anders wil. Bij mannen is dat maar één op de drie. Het blijkt sowieso niet eenvoudig om met de eigen partner over seks te praten. En naarmate een relatie langer duurt, komt het er steeds minder van: slechts 25 procent van de respondenten met een relatie die al langer dan vijf jaar duurt, praat nog wekelijks over seks. Toch meent het merendeel van de vrouwen (70 procent) dat dergelijke gesprekken hun seksleven ten goede komt. Als dat gesprek over seks gaat, ligt het initiatief meestal bij de vrouw (68 procent van de vrouwen tegenover 54 procent van de mannen). Opmerkelijk, want zeven op de tien mannen geven aan dat ze seks graag als gespreksonderwerp willen.

Vriendinnen

Veel vrouwen bespreken hun seksleven wel met vriendinnen (84 procent). Mannen doen dit vooral vaker op hun werk, één op de drie praat er met collega's over. Blanca van den Brand: "Best een gevaarlijke ontwikkeling. Praten over intieme zaken is nogal eens een voorbode van vreemdgaan." Uit onderzoek is dan ook naar voren gekomen dat ontrouw op de werkvloer toeneemt. Aan het onderzoek deden 540 mannen en vrouwen tussen de 20 en 34 jaar. Uitvoerder was De Vos & Jansen Marktonderzoek

(Bron: Nu.nl)

Vrouw in de 40 geniet meest van seks

Bereiken vrouwen eenmaal de leeftijd van ongeveer 40 dan wordt het leven pas écht leuk. Nou ja, in ieder geval het seksleven, zo menen Amerikaanse onderzoekers. Dames van middelbare leeftijd zouden dit met sprongen vooruit zien gaan. Niet alleen bedrijven de dames de liefde vaker, zij zouden er ook meer van genieten en gemakkelijker een orgasme bereiken.

Zo zegt ruim de helft (54 procent) van de vrouwen tussen de 18 en 30 jaar het bereiken van een climax als moeilijkheid te zien, tegenover 43 procent van de dames tussen de 31 en 45 jaar. Vrouwen tussen de 46 en 54 jaar geven weer iets vaker aan moeite te hebben met klaarkomen (48 procent).

Regelmatig

De onderzoekers, verbonden aan het Hackensack University Medical Centre, ondervonden eveneens dat vrouwen tussen de 31 en 45 het meest seksueel actief zijn. Het leeuwendeel van hen (87 procent) zegt 'regelmatig' tussen de lakens te kruipen voor een erotisch stoeipartijtje. Van de jongere groep (18 tot 30) is dit 85 procent. Overstijgen vrouwen de leeftijd van 45, dan neemt het percentage af tot 74 procent. De studie, waarvoor de liefdeslevens van 600 vrouwen bestudeerd werden, toonde verder aan dat de kwaliteit van seks afhankelijk is van een veelheid aan factoren, waaronder zelfvertrouwen en het gevoel van verbondenheid binnen een relatie. Dit zou kunnen verklaren waarom oudere vrouwen meer van het minnespel genieten: op latere leeftijd heeft zij vaak meer zelfvertrouwen en voelt zij zich meer op haar gemak bij de partner. Vrouwen van deze leeftijd zouden zich bovendien sexyer voelen, aldus de Daily Mail donderdag. De resultaten van de studie zijn opgenomen in de British Journal of Urology.

(Bron: Nu.nl)

Granaatappelsap verhoogt libido

Volgens nieuw wetenschappelijk onderzoek kan een dagelijks glas granaatappelsap fungeren als Viagra om de mannelijke potentie te verhogen. De Universiteit van California* voerde een studie uit die aantoonde dat mannen die een maand lang elke dag een glas granaatappelsap dronken betere resultaten boekten in de slaapkamer. Granaatappelsap is rijk aan antioxidanten die de bloedtoevoer stimuleren naar de vitale organen. Wetenschappers geloven dat, net zoals Viagra, granaatappelsap de salpeteroxide activiteit verbetert. Dit molecuul zorgt onder andere voor bloedstroom, spiersamentrekking en het signaleren van zenuwgroei.

De onderzoekers gaven 53 mannen die in verschillende mate te kampen hadden met impotentie een dagelijkse dosis granaatappelsap. De hierop volgende maand kregen zij een ander sap. 47% van de mannen gaven aan een verbetering in erectie te hebben bij het drinken van het granaatappelsap. Adam Pritchard, oprichter van Pomegreat (sinds deze maand in Albert Heijn verkrijgbaar), zegt: "De resultaten van dit onderzoek ondersteunen de reputatie van de granaatappel als een verbeteraar van de libido. Deze supervrucht met zijn vele zaadjes is al eeuwen het symbool van vruchtbaarheid, sterker nog, het is één van de belangrijkste symbolen van Aphrodite, de Griekse godin van de liefde!" Adam vertelt verder: "Granaatappelsap bevat vitamine E en sterke antioxidanten die vaak gekoppeld worden aan een gezonde sekslust en dat verklaart wellicht de reputatie als aphrodisiac." Als

bijkomende bonus voor de heren die houden van granaatappelsap heeft verder Amerikaans onderzoek nieuw bewijs opgeleverd dat het drinken van dit sap het risico van het krijgen van prostaatkanker kan verminderen. De onderzoekers bewezen dat granaatappelsap er een zoek-en-vernietig strategie op na houdt dat prostaatkankercellen detecteert. Het belemmert de groei van kankercellen in de voorstanderklier.

Bron: emea.nl

Vlaamse koppels minder seksueel actief dan gedacht

Enkele maanden geleden publiceerde de VUB de resultaten van een enquête naar de seksuele beleving bij Vlaamse koppels. Deze resultaten waren op zijn minst ophefmakend, want het gemiddelde Vlaamse koppel bleek veel minder actief op seksueel vlak dan eerdere onderzoeken door condoomfabrikanten concludeerden. De enquête van de VUB wees uit dat Vlaamse koppels slechts om de twee à drie weken seks hebben. De enquête die condoomfabrikanten lieten uitvoeren sprak van een gemiddelde van twee à drie keer per week. Een hemelsbreed verschil. Er zijn op vlak van resultaten dus duidelijke verschillen tussen beide enquêtes en dit heeft verschillende oorzaken. De belangrijkste reden voor de verschillende resultaten ligt in het feit dat de fabrikanten een onderzoek lieten voeren waarbij specifiek gepeild werd naar de frequentie. Men wilde weten hoe vaak Vlaamse paren seks hebben. De VUB deed evenwel een onderzoek naar de tijdsbesteding van de Vlamingen. Hierbij werden meer dan 1500 mensen gevraagd een dagboek bij te houden, waarin ze in detail moesten opschrijven wat ze met hun tijd aanvingen. Verrassend genoeg verzeilde seks geheel naar de achtergrond. We stellen dus vast dat mensen blijkbaar niet altijd geneigd zijn naar waarheid te antwoorden op gerichte vragen over hun seksleven. Via een onrechtstreeks onderzoek komt immers een ander beeld naar voor. De taboes rond seks zijn de wereld nog niet uit. Vooral het machogedrag bij mannen, die sowieso graag opscheppen over hun seksuele escapades en prestaties, is er nog niet uit.

Een andere merkwaardige vaststelling was dat jongere koppels nog minder vaak vrijen als oudere koppels. De tijd die ingenomen wordt door werk, hobby's en vrienden heeft vooral bij jongere koppels een weerslag op hun liefdesleven. Tel daarbij nog de tol van stress en vermoeidheid en men komt tot de vaststelling dat een carrière blijkbaar niet zo gunstig is voor een boeiend seksleven. We stellen ook vast dat de resultaten van een onderzoek door een onafhankelijke instelling (universiteit) in dit geval grondig verschillen van de resultaten van een onderzoek door een commerciële instelling (condoomfabrikant). De commerciële onderzoekers hebben dan ook geen onafhankelijke positie en er spelen bepaalde belangen een rol. Hiermee wil ik niet gezegd hebben dat de condoomfabrikant in dit geval de resultaten bewust in een bepaalde richting wilde sturen. Ik gaf al aan dat de verschillen vooral te wijten zijn aan de aanpak van de enquête, de gerichtheid van de vragen en het feit dat mensen vaak geneigd zijn de waarheid te verdraaien wanneer men hen rechtsreeks naar hun seksleven vraagt.

Bron: vivat.be

Risico seksueel grensoverschrijdend gedrag door vrijwilliger beperkt

Ongeveer drie op de tweeduizend mannen en tien op de tweeduizend vrouwen heeft vóór hun zestiende te maken gehad met seksueel misbruik door een bekende van de sportclub of vrijetijdsvereniging.

Dit blijkt uit een onderzoek van de Rutgers Nisso Groep, kenniscentrum seksualiteit. Het onderzoek is uitgevoerd in opdracht van het Wetenschappelijk Onderzoeks- en Documentatiecentrum van het ministerie van Justitie.

De term 'seksueel grensoverschrijdend gedrag' wordt gebruikt voor gedrag dat seksueel van aard is en de normen of grenzen van het slachtoffer overschrijdt. Seksueel misbruik is een vorm van seksueel grensoverschrijdend gedrag. De bevindingen geven geen aanleiding om een ijsberg te veronderstellen waarvan slechts het topje zichtbaar zou zijn. Als kinderen of jongeren slachtoffer worden van seksueel misbruik zijn daders vaker buurtgenoten dan vrijwilligers uit de organisatie waarbinnen het kind of de jongere actief is.

Zaken goed regelen maar niet teveel regels

Veel vrijwilligers en ouders kunnen zich moeilijk voorstellen dat seksueel grensoverschrijdend gedrag binnen de eigen organisatie voorkomt. Ze willen wel graag weten of de lokale afdeling of koepelorganisatie de zaken goed heeft geregeld en waar men terecht kan als er iets aan de hand is. Coördinatoren, vrijwilligers en ouders vinden maatregelen belangrijk, maar tegelijkertijd wil men niet teveel regels. Zowel op landelijk als op lokaal niveau is er draagvlak voor de maatregelen die door de Ministers van Justitie en voor Jeugd en Gezin en de Staatssecretaris van VWS zijn voorgesteld, zoals een referentielijst, meldprotocol en omgangsregels, maar over het nut en de noodzaak van het verplicht stellen van een Verklaring Omtrent Gedrag zijn de meningen verdeeld. Sommige organisaties zien pas het belang en vragen om hulp als zich een incident voordoet in plaats van een 'proactieve houding' aan te nemen om risico's op tijd te signaleren en aan te pakken.

Aanbevelingen

Hoewel de kans op seksueel grensoverschrijdend gedrag binnen vrijwilligersorganisaties beperkt is, is natuurlijk ieder slachtoffer van seksueel misbruik er één teveel, stelt Justitie in een persbericht. 'Vrijwilligersorganisaties en ouders moeten hun verantwoordelijkheid nemen om kinderen en jongeren te beschermen. Uit onderzoek blijkt dat met verschillende maatregelen het risico op seksueel grensoverschrijdend gedrag kan worden verkleind.' Voorbeelden hiervan, aldus Justitie, zijn het opstellen en verspreiden van een gedragscode, het betrekken van ouders bij de activiteiten en het bevorderen van een open cultuur. Het bevorderen van een open cultuur vormt één van de meest succesvolle middelen ter voorkoming van seksueel misbruik binnen vrijwilligersorganisaties. Van een open cultuur is sprake wanneer over grensoverschrijdend gedrag gesproken kan worden, er geen taboe rust op seksualiteit en incidenten besproken worden.

Bron: Sozio-SPH

Vooraf liefdesleven vrouw lijdt onder overgewicht

Vrouwen die een teveel aan lichaamsgewicht met zich meetorsen hebben meer moeite een liefdespartner te strikken en zijn als gevolg daarvan seksueel minder actief dan dunnere dames. Bij mannen geldt dit effect minder, zo ontdekten Europese wetenschappers.

De onderzoekers interviewden zo'n 12.000 mannen en vrouwen tussen de 18 en 69 jaar en analyseerden de resultaten aan de hand van de gemeten vetpercentages. Hieruit bleek dat vrouwen met overgewicht in het afgelopen jaar aanzienlijk minder liefdespartners hadden gehad dan hun slankere equivalenten, een verschil dat opliep tot 30 procent. Volgens de onderzoekers komt dit door de fysieke problemen die obesitas met zich meebrengt, maar moeten oorzaken ook gezocht worden in laag zelfvertrouwen en maatschappelijke vooroordelen ten aanzien van dikkere mensen.

Effect

Eerdere onderzoeken toonden soortgelijke resultaten, aldus New York Daily News, maar de onderzoekers waren verrast over de discrepantie tussen beide seksen en het effect van de extra kilo's op het seksleven. "Vrouwen zijn wellicht toleranter ten aanzien van mollige echtgenoten dan mannen zijn", vermoedt onderzoekster Kaye Wellings, verbonden aan de London School of Hygiene and Tropical Medicine. Vrouwen hadden dan ook vaker dan mannen een partner met een vergelijkbaar figuur als dat van henzelf. Ongeveer 70 procent van de zwaarlijvige dames heeft een geliefde met eveneens een teveel aan lichaamsvet. Voor mannen geldt dit in 40 procent van de gevallen. De resultaten van de studie zijn opgenomen in vakblad The Medical Journal BMJ.

Bron: gezondheidsnet.nl

Feministes neuken ook

In Westerse onderzoeken (meestal in de VS) over verandering in seksuele patronen gedurende de laatste tientallen jaren wordt de nadruk gelegd op twee ontwikkelingen: de stijging van het aantal buitenechtelijke relaties en de vermindering van de dubbele moraal die ervoor zorgt dat de seksuele ervaringen van vrouwen en mannen meer op elkaar gaan lijken. Beide ontwikkelingen laten een tanende macht van mannen over vrouwelijke seksualiteit zien. In het laatste onderzoek over seksueel gedrag in Groot-Brittannië - een onderzoek dat Margaret Thatcher probeerde tegen te houden door de beloofde subsidie terug te draaien - werd geconcludeerd dat vandaag de dag seks veel veiliger en minder beladen is geworden voor vrouwen.

Het belang voor vrouwen om als maagd het huwelijk in te gaan is geen punt meer voor de meeste mannen en vrouwen. De meeste jonge mensen hebben anticonceptiemiddelen gebruikt tijdens hun eerste seksuele ervaring: bij tachtig procent van de vrouwen en zeventig procent van de mannen werd een condoom gebruikt tijdens de eerste keer. Dit zijn cijfers van 1990 en zijn twee tot drie keer zo groot als in voorgaande jaren. Ongeveer negentig procent van de vrouwen gaf als motief om de eerste keer seks te hebben liefde, nieuwsgierigheid of 'natuurlijke ontwikkeling'. Maar toch vond één op de vier vrouwen en een op de acht mannen dat ze te vroeg seks hadden gehad. Seriële monogamie is tegenwoordig het meest voorkomend bij beide seksen. Er lijkt een duidelijke daling (op lange termijn) in het aantal mannen te zijn dat een prostituée bezoekt.

Autonomie

Feministen van nu zullen nog steeds deelnemen aan veranderingen die zij zelf ooit in gang hebben gezet: door te strijden voor seksuele autonomie voor vrouwen, voor het recht om zelf te bepalen of er kinderen komen, en voor scholing en middelen die nodig zijn om de mogelijkheden te vergroten tot genot, gemeenschappelijkheid, verantwoordelijkheid en genegenheid voor iedere mens. Het

belang van seksueel genot staat buiten kijf, en zou dan ook een thema op de feministische agenda moeten blijven. Ondanks dat er al veel is veranderd de laatste jaren, is er nog veel te doen.

Hetero-seks in al zijn tastbaarheid, zichtbaarheid, geuren en smaken kan niet meer of minder 'pervers' zijn dan zijn queer evenknie. Ook hetero-seks kan een forse slag slaan tegen de oude mannelijke orde, door hiërarchieën van seksualiteiten en sekses te bespotten. Er is feminisme en er is neuken: zoals ik het zie kunnen deze heel goed of juist heel pijnlijk samengaan met feminisme en elke andere menselijke activiteit. Heterosexuele feministen hebben net als homo's en lesbo's veel te winnen door te eisen dat wij bepalen of, wanneer en hoe wij neuken.

Bron: grenzeloos.org

Seksualiteit, niet alleen een kwestie van hormonen

Minder zin in seks, pijn bij het vrijen en een veranderende beleving; dat zijn veel gehoorde klachten van vrouwen in en na de overgang. Minder zin in seks, pijn bij het vrijen en een veranderende beleving; dat zijn veel gehoorde klachten van vrouwen in en na de overgang. Vaak lijken ze het gevolg van zowel lichamelijke veranderingen als psychische processen.

Eerst even een lesje seksuologie. Zoals u inmiddels waarschijnlijk weet, stoppen de eierstokken tijdens de overgang geleidelijk aan met de aanmaak van oestrogenen, progesteron en androgenen. Met als gevolg dat de concentraties van deze hormonen in uw bloed lager worden dan daarvoor. Organen als uw huid, vagina en borsten zijn doelorganen van deze geslachtshormonen.

Wanneer deze lagere concentraties oestrogenen via het bloed aangevoerd krijgen, is het dus begrijpelijk dat daar veranderingen merkbaar worden. Voor de vagina betekent het bijvoorbeeld dat het slijmvlies dunner wordt. Daardoor kan het sneller beschadigen en wordt het gevoeliger voor pijn. Het vrijen wordt er daardoor natuurlijk niet prettiger op. Wat uw huid en borsten betreft kan het voorkomen dat uw zintuiglijke gevoeligheid wat afneemt, waardoor u wellicht minder snel een seksuele reactie heeft op aanrakingen, strelingen en seksuele stimulatie.

Ook de lagere doses androgenen ('mannelijke' hormonen) kunnen hun gevolgen hebben. Van deze hormonen wordt namelijk steeds vaker aangenomen dat ze bij vrouwen een libidoverhogend effect hebben. Neemt de hoeveelheid androgenen in het bloed af, dan zou dat dus gevolgen kunnen hebben voor de zin in seks.

Onderzoek

Helaas is er nog niet zoveel onderzoek gedaan naar de relatie tussen de overgang en de veranderende seksbeleving bij vrouwen. "Het onderwerp kreeg voorheen eigenlijk niet zoveel aandacht. Pas de laatste 10 tot 20 jaar wordt er meer onderzoek gedaan. Zo is het bijvoorbeeld nog niet helemaal duidelijk wat voor invloed de hoeveelheid hormonen in het bloed heeft op de verschillende aspecten van seksueel gedrag, zoals verlangen, opwinding, orgasme en bevrediging. Feit is dat hormoontherapie bij vrouwen die niet meer menstrueren een positief effect heeft op hun stemming, hun gevoel van welzijn en hun seksuele motivatie. Daar staat echter tegenover dat er ook vrouwen zijn die zonder hormoonsubsitutie op hoge leeftijd tot volle tevredenheid alle stadia van de seksuele respons kunnen doormaken. Daarom lijkt het aannemelijk om te veronderstellen dat de

aanwezigheid van geslachtshormonen in het bloed niet per se een voorwaarde hoeft te zijn voor een prettige seksuele beleving.”

Jong en mooi

Behalve medisch verklaarbare zaken spelen er ook andere belangrijke factoren mee die ervoor zorgen dat vrouwen in en na de overgang minder zin in seks hebben en er minder plezier aan beleven. In onze maatschappij staat jong gelijk aan mooi. Maar vrouwen die ouder worden, merken dat hun lichaam gaat veranderen en minder jong en strak – lees ‘mooi’- wordt. Het onderhuidse vet gaat zich bijvoorbeeld anders verdelen; er komt meer in de buik en minder in de ledematen te zitten. Ook worden de borsten minder stevig, waarbij het overigens nog niet duidelijk is of dat ook gevolgen heeft voor de gevoeligheid.

Maar goed, dit soort veranderingen kunnen ervoor zorgen dat vrouwen zich minder aantrekkelijk en onzekerder gaan voelen. Ze vragen zich af of ze nog wel aantrekkelijk zijn voor hun partners. Die zien immers dagelijks mooie, jonge voorbeelden in de media en op straat. Die onzekerheid kan als gevolg hebben dat deze vrouwen minder vaak het initiatief nemen om te vrijen en zich ook minder hieraan kunnen overgeven.”

Hormonen toevoegen in een lijf waar je ontevreden over bent, in een relatie waar je ontevreden over bent: dat blijkt niet te werken. Waar je uiteindelijk wél gelukkiger van wordt, is van het erkennen en aanvaarden van je beperkingen. Dat is niet gemakkelijk, je moet daarvoor een groot beroep doen op je innerlijke kracht. Een seksuoloog lost je problemen niet voor je op, dat moet je zelf doen. Maar als het je lukt en je actief op zoek gaat naar een manier om met de beperkingen om te gaan – bijvoorbeeld in de vorm van hulpmiddelen - geeft dat je de mogelijkheid om te genieten van alle goede dingen die er nog zijn.

Bron: vitaal.nl

'Moeders experimenteren met seks en drugs'

Mama's draaien hun hand niet om voor seksspeeltjes en ook drank en harddrugs schuwen ze niet. Dit blijkt uit een enquête van het tijdschrift MAMA onder 500 Nederlandse moeders.

Het magazine vroeg de mama's naar hun verlangens, fantasieën en gewoontes op het gebied van seks, uitgaan en drank- en drugsgebruik. Het hebben van kinderen blijkt geen bezwaar bij het experimenteren met seks of het gebruik van drank en drugs.

Seks

Meer dan de helft van de moeders gebruikt seksspeeltjes waarbij de vibrator op nummer 1 staat. 31 procent fantaseert daarnaast over een trio met een andere vrouw en 7 procent heeft deze fantasie ook uitgevoerd. 28 procent van de ondervraagden kijkt wel eens een pornofilm om in de stemming te komen. Als het eenmaal tot seks komt, geeft 26 procent van de moeders aan het wel eens anaal te doen. 12 procent filmt of fotografeert wel eens haar vrijpartij.

Drugs

Ook van een beetje experimenteren op het gebied van drugs zijn de ondervraagde moeders niet vies. Ruim een kwart gebruikt af en toe softdrugs, terwijl 19 procent van de mama's wel eens een xtc-pilletje slikt of cocaïne gebruikt. Ook geeft meer dan de helft van de dames aan dat hun kroost geen bezwaar is om wel eens dronken te worden.

Mannen

De MAMA enquête vroeg de moeders ook naar de top 5 van Nederlandse mannen met wie ze seks zouden willen. Chris Zegers staat met stip op 1, gevolgd door Barry Atsma, Xander de Buisonjé, Ruben Nicolai en John Williams. Op de vraag welke bekende man ze het liefste als vader voor hun kind willen, antwoorden de meeste mama's Marco Borsato, gevolgd door Chris Zegers, Barry Atsma, Ruben Nicolai en Winston Gerschtanowitz.

Bron: gezondheidsnet.nl

Philips onderzoekt effect licht op erectie

Philips gaat onderzoek doen naar de effecten van licht op de seksuele prestaties van mannen. Het concern test de komende maanden op de High Tech Campus in Eindhoven verschillende kleuren led-verlichting bij gezonde, heteroseksuele mannen die in een cabine pornografisch materiaal bekijken. Volgens woordvoerder Hans Driessen van het concern vermoedt het bedrijf dat de seksuele lust van mannen, net als bij het slikken van Viagra, door led-verlichting wordt aangejaagd. Het richten van kleuren op de penis zou de doorbloeding sterk verbeteren.

Doel van het onderzoek is te bekijken of de onderzoeksresultaten op termijn tot een nieuw consumentenproduct kunnen leiden. Bang voor imagoschade is het concern allerminst; meer seksueel genot past volgens Philips prima binnen de doelstelling van het bedrijf: marktleider zijn in gezondheid en welbevinden. "Seksualiteit hoort ook bij dat laatste", aldus Driessen.

Philips werft momenteel heteroseksuele mannen tussen de dertig en zestig jaar voor het onderzoek. Het concern heeft dertig mannen nodig, ze krijgen tachtig euro als ze meedoen. De advertentietekst van Philips Research op de eigen website laat aan duidelijkheid niets te wensen over. 'Tijdens het onderzoek zit u met ontkleed onderlichaam in een comfortabele stoel. Er wordt vervolgens licht op uw geslachtsdeel geschoten terwijl u een erotische film krijgt te zien. Meerdere malen zal de omtrek en stijfheid van uw geslachtsdeel worden gemeten. Deze meting wordt met een geautomatiseerd meetinstrument door uzelf uitgevoerd. Dit gebeurt zonder tussenkomst van de onderzoeksleider.'

De test duurt in totaal ruim twee uur, waarbij de proefpersoon voortdurend (via een walkie-talkie of beeldscherm) in contact staat met de onderzoeksleider. Het concern geeft aan dat heteroseksuele mannen gezocht worden omdat tijdens de tests heteroseksueel getinte erotische films getoond worden.

Zegsman Driessen stelt dat het onderzoek naar seksuele prestaties past in het kader van productontwikkeling voor het welbevinden van mensen. "Mannen nemen bij erectiestoornissen vaak hun toevlucht tot een medicijn als Viagra. Wij denken dat dit in de toekomst misschien niet meer nodig is."

Het onderzoek wordt begeleid door een Philips-team, aangevuld met een cognitiewetenschapper en een psycholoog. Philips verzekert dat van een 1-aprilgrap geen sprake is. Het concern introduceerde vorig jaar al het sensuele speeltje 'WIM', een niet voor inwendig gebruik bedoeld massageapparaatje waarmee stellen weer zin moeten krijgen in seks. Over de verkoopaantallen van de WIM, een product met een hoge winstmarge, wil het concern niets zeggen. Producten in deze categorie vallen bij Philips onder de nieuwe activiteit 'Relationship care'.

Bron: Parool

Seks kan ook in een lange relatie nog spannend

Seks in de slaapkamer kan ook in een lange relatie nog spannend zijn, zegt hoogleraar Harry van de Wiel. 'Vergelijk het met het culinaire. De afgelopen twintig jaar is de Nederlandse keuken veel gevarieerder en exotischer geworden. Zo kan het ook gaan met de seksualiteit. Er valt meer van te maken dan in de gemiddelde Nederlandse slaapkamer nu nog het geval is.'

Het kan, het is mogelijk! Ook als je al jarenlang een relatie hebt, kan het nog steeds spannend zijn, concludeert de Groningse hoogleraar gezondheidspsychologie Harry van de Wiel uit een onderzoek dat hij deed naar de ervaringen van mensen met een langdurige seksuele relatie (langer dan zeven jaar).

Van de Wiel koos voor een originele aanpak: „We weten veel over probleemgevallen. Daar is alle onderzoek op gericht. Maar we weten niet hoe het komt dat er ook veel mensen zijn die het goed hebben in bed. Ik ben eens in de literatuur gaan kijken en vond daarover niets. In mijn onderzoek staan daarom de positieve ervaringen van mensen centraal."

Voor zijn onderzoek riep Van de Wiel via het weekblad Libelle lezers op om mee te doen aan zijn enquête. Het leverde een geweldige respons op: 5500 reacties. Van de Wiel: „Vergelijk dat eens met het roemruchte Hite-rapport uit de Verenigde Staten, een onderzoek naar seksuele praktijken van vrouwen tijdens het hoogtepunt van de tweede feministische golf in de jaren zeventig. Daar deden nog geen 3000 vrouwen aan mee. Ik denk dat het grote aantal deelnemers aan mijn onderzoek met internet te maken heeft. Dat is kennelijk een medium dat voldoende vertrouwen en veiligheid biedt en dat tegelijk ook grootschalig is". Maar het kan ook zijn dat Van de Wiel iets onderzocht dat sterk leeft bij doorgaans wat oudere mensen. Van de Wiel: „Veel mensen schreven bij de enquête een positief commentaar: goed dat hier aandacht voor komt, want als het over seks gaat, draait het bijna altijd om jongeren."

Het begrip 'seksuele scenario' speelt een centrale rol in Van de Wiels onderzoek. Bijna ieder mens heeft wel een plaatje in z'n hoofd hoe een ideale vrijpartij moet verlopen. Naarmate mensen er vaker in slagen hun fantasie in de praktijk te realiseren zijn ze tevredener. Gemiddeld houdt de tevredenheid niet over: een mager zesje is de uitkomst van Van de Wiels onderzoek. Mensen die regelmatig of vrijwel altijd hun fantasieën kunnen uitleven scoren hoger op de tevredenheidsladder: een 7,3 of 7.5.

Dertig tot 35 procent van de mensen blijkt ontevreden met de eigen seksuele praktijk. Verschillende obstakels kunnen in de weg staan bij het realiseren van de eigen droom: lichamelijke (moeheid,

ziekte, overgang, erectiestoornissen) en sociale (ruzie, te druk) belemmeringen en normen (wat mag, wat mag niet). Mensen die het wel lukt de eigen seksuele scenario's uit te voeren blijken te durven praten met hun partner over hun verlangens en zijn niet bang voor experimenten. Voor vrouwen blijkt 'de schaamte voorbij' een belangrijke voorwaarde om te genieten van seks.

Een deel van de geënquêteerden maakt gebruik van hulpmiddelen, zoals filmpjes of speeltjes of maakt er een hele sessie van: tv uit, haard aan, goed gesprek, glaasje wijn. Voor mannen met erectieproblemen blijkt ook een weekendpil wonderen te doen.

Van de Wiel is voor dit onderzoek gesponsord door Lilly, fabrikant van de nieuwe erectiepillen Cialis, door Christine Le Duc (erotische shops) en door De Proefkamer, een drankenhandel. En jawel, op de site van de professor, www.grotegenieten.nl waar meer informatie is te vinden over zijn onderzoek, wordt reclame gemaakt voor de drie sponsors. Maar de professor bezweert dat de sponsors geen enkele invloed hebben gehad op zijn onderzoek en dat hij de resultaten wetenschappelijk kan verantwoorden. Bovendien: „Zonder sponsoring is dergelijk onderzoek niet meer mogelijk.”

Hoe gretig ook is gereageerd op de oproep van Van de Wiel, echt open zijn mensen niet over hun ideale vrijscenari's. Tachtig procent bleek niet bereid 'details' prijs te geven over de personages die zij in gedachten hebben of de setting (eigen slaapkamer, eigen huis, strand, bos, bij vrienden of in parenclubs) waarin zich een en ander zou moeten afspelen. Van de Wiel: „Vrouwen zijn nog minder open dan mannen. Dankzij het feminisme zijn ze tegenwoordig heel goed in staat om aan te geven wat ze niet willen. Grenzen stellen op een assertieve manier hebben ze wel geleerd. Maar ze hebben veel meer moeite om aan te geven wat ze wél willen. Daar zijn kennelijk geen woorden voor. Dat maakt tegelijk ook de gang naar de hulpverlening zo lastig.”

Seksuele voorlichting is tot nu toe vooral een zaak voor jongeren en nogal technisch van aard: wat gebeurt er met je lichaam, hoe kun je het doen en hoe voorkom je zwangerschap. Voorlichting over hoe je het, ook na jaren, nog spannend kunt houden of hoe een seksuele burnout te boven kunt komen, moet eigenlijk nog van de grond komen. Van de Wiel ziet hier voor huisartsen een belangrijke taak weggelegd. En zeker zouden ze patiënten moeten wijzen op de invloed van bepaalde ziektes of medicijnen op het libido. Uit zijn eigen promotie-onderzoek over seksualiteit en kanker weet Van de Wiel hoe belangrijk patiënten dergelijke voorlichting vinden: „Veel dokters stellen nooit een vraag over seks. Al kaarten ze het alleen maar aan in de trant van: 'Ik kan me voorstellen dat 't moeilijk is.' Dat kan voor de patiënt al een hele geruststelling zijn. Die weet dan dat hij niet de enige is met dat probleem.”

Bron: Trouw

'Licht uit, kleding aan tijdens seks'

Bijna de helft van alle vrouwen is liever niet helemaal bloot tijdens seks. Het merendeel voelt zich zelfverzekerder met een kledingstuk aan. Daarnaast seksen ze liever met het licht uit. Dit blijkt uit Brits onderzoek waaraan 1563 mensen meededen en waarover The Telegraph donderdag bericht.

Mannen zijn volgens het onderzoek minder preuts dan vrouwen. Slechts 37 procent heeft liever seks in het donker. Bij de vrouwen daarentegen, kiest maar liefst 61 procent voor vrijen in het donker.

Gelukkig voor de vrouwen vindt 36 procent van de mannen een kledingstuk in bed wel degelijk sexier dan bloot. Zij zien hun bedpartner bij voorkeur in een negligé. Vrouwen houden liever hun beha aan.

Zelfvertrouwen

"Dit onderzoek laat duidelijk zien hoe grote rol kleding speelt voor het zelfvertrouwen van een vrouw", laat een woordvoerder van MyCelebrityFashion, die het onderzoek liet uitvoeren, weten. "Als het zelfvertrouwen van een vrouw erg laag is, kan dat met het dragen van een enkel kledingstuk een enorme boost krijgen."

Bron: AFP

De kracht van seks op leeftijd

Seks als je ouder bent? Natuurlijk! Het is niet alleen leuk, maar een goede vrije partij heeft ook een positieve invloed op de gezondheid. Zo werkt seks kalmerend en vermindert het verschijnselen van depressie of stress. En wist je dat zoemen goed is voor je gebit? Lees meer over de voordelen van vrijen en adviezen voor een goed seksleven. Dat ouderen 'het' nog graag doen en dat seks zelfs beter wordt met de jaren, blijkt uit verschillende onderzoeken. In het Durex Sexual Wellbeing Global Survey zijn 26.000 mensen uit 26 landen ondervraagd over hun seksleven. Volgens dit onderzoek doen we het als we ouder worden niet vaak, maar wel goed: lang en liefdevol. Bovendien wordt seks weer belangrijker naarmate men ouder wordt. Mensen boven de 65 jaar hebben gemiddeld vaker dan eens per week seks (60 procent).

Veranderende hormoonhuishouding

Natuurlijk verandert het seksleven als we ouder worden. Dat komt voor een belangrijk deel door een veranderende hormoonhuishouding. Die invloed is te merken op zowel lichamelijk als geestelijk gebied: de zin in seks kan afnemen. 15 procent van de Nederlandse vrouwen krijgt last van vaginale droogheid en bij de mannen heeft 22 procent moeite een erectie te krijgen, en 24 procent heeft moeite om de erectie te behouden. Ook ziekte, behandelingen, medicatie en handicaps zijn van invloed op de zin in seks. Maar wie wel seks heeft, beïnvloedt daarmee zowel de lichamelijke als geestelijke gezondheid positief.

Positieve hormonen

Bij vrouwen stijgt het testosterongehalte, waardoor sportieve prestaties verbeteren. In hoog tempo worden de hormonen oxytocine (knuffelhormoon) en vasopressine aangemaakt. Door deze stoffen voelen de partners zich verbonden. Oxytocine heeft bovendien een rustgevende werking: na seks val je makkelijk in slaap. De aanmaak van endorfine. Dit verhoogt de pijndrempel twee keer. Een natuurlijk middel tegen hoofdpijn! Na een orgasme wordt in de hersenen het hormoon prolactine aangemaakt, waardoor de zin in seks weer afneemt. Uit onderzoek van neuroloog Sam Weiss blijkt dat prolactine ook verantwoordelijk is voor het aanmaken van nieuwe hersencellen. Het zou een oplossing kunnen zijn voor ziekten als Parkinson en Alzheimer. De aanmaak van dopamine zorgt voor een ontspannen en goed gevoel.

Mannen verliezen bij een zaadlozing kankerverwekkende stoffen. Hierdoor neemt de kans op prostaatcancer af. Seks is een natuurlijke antihistamine. Het kan helpen astma en hooikoorts te overwinnen. Een intensieve vrijpartij is goed voor de lijn: je verbrandt met een half uur vrijen ongeveer 150 kilocalorieën. Tijdens een heftige vrijpartij pompt het hart extra slagen per minuut. Hierdoor gaat het bloed sneller stromen en dat heeft een positief effect op hart en bloedvaten. Twee keer per week seks vermindert bij mannen de kans op een hartaanval. Ook heeft seks een positief effect op een (te) hoge bloeddruk.

Uiterlijk

Regelmatig seks maakt mooier. Mensen die seksueel actief zijn, zien er aantrekkelijker en gezonder uit. Tijdens het vrijen worden zweet en het vrouwelijke hormoon oestrogeen geproduceerd. Dit reinigt de poriën, waardoor huid en haar gaan glanzen. En zoenen verlaagt de zuurgraad in het speeksel, waardoor de kans op gaatjes in het gebit afneemt. Geregeld vrijen zorgt voor de aanmaak van het geurhormoon feromoon. Dit natuurlijk seksparfum vergroot de aantrekkingskracht op anderen. Door meer te vrijen krijg je ook meer zin in vrijen.

Tips voor een beter seksleven

Er zijn allerlei redenen waarom seks niet (meer) lukt, de zin is afgenomen of gewoon verdwenen. Wat kun je doen?

Heel belangrijk is praten. Vind je dit moeilijk, kies dan voor de indirecte vorm. Knip bijvoorbeeld een artikel over seks uit, en laat je partner dat lezen.

Weg met de sleur. Vrij eens op een andere plek of doe het eens anders. Strelen, zoenen, masseren, allemaal vormen van seks.

Ontspanning helpt: een warm bad, een voetmassage.

Doe je partner eens een plezier als hij of zij wel behoefte heeft aan seks. Vaak krijg je daar zelf zin van.

Onderhandel en zeg wat je wilt.

De lust vergrijst niet, maar wel de ideeën die je daarover kunt hebben. Zoek inspiratie: kijk een film over seks, gebruik seksspeeltjes.

Begrijp dat relaties veranderen.

Het is hard werken om seksuele aantrekkingskracht te blijven voelen. Vertel de ander over gevoelens en verlangens.

Waarom lukt het niet (meer)?

Medicijnen. Deze kunnen van invloed zijn op zin in seks of seksbeleving. Overleg met je huisarts.

Erectieproblemen. Chemische erectiemiddelen in de vorm van medicijnen (Viagra, Cialis, Levitra) en natuurlijke middelen in de vorm van voedingssupplementen (zoals Bional Presta en Prelox) kunnen uitkomst bieden. Overleg met je huisarts, want chemische erectiemiddelen mogen niet altijd in

combinatie met andere medicijnen worden gebruikt. Het zijn geen wondermiddelen: geen zin is geen zin. Te snel klaarkomen van de man. Gebruik condoms met een speciaal glijmiddel - benzocaïne genaamd - dat klaarkomen uitstelt. Angst na een hartaanval. Deze angst is ongegrond. Er is geen enkele reden om af te zien van seks. Vaginale droogte. Een glijmiddel is een prima oplossing. Ziekte of erectieproblemen. Accepteer je gevoelens en die van de ander. Praat erover en zoek hulp als het samen niet lukt. Te hoge eisen/doelen. Stel geen doelen. Er is nu eenmaal minder energie en het lichaam werkt anders dan vroeger. Geniet van wat allemaal nog kan en leg dit niet van tevoren al vast. Zo werkt seks kalmerend en vermindert het verschijnselen van depressie of stress. En wist je dat zoemen goed is voor je gebit? Lees meer over de voordelen van vrijen en adviezen voor een goed seksleven.

Bron: Gezondheidsnet.nl

Jongeren blijken niet losbandiger dan hun ouders

Als de zedenverwildering onstuitbaar zou voortschrijden, zoals door velen wordt gevreesd, zouden jongeren (nog) losbandiger moeten zijn dan hun ouders. Maar de feiten wijzen niet die richting op. Het onderzoeksbureau Trendbox deed drie jaar geleden onderzoek naar de opvattingen over seks en relaties van jongeren (16- tot 24-jarigen) en babyboomers (44- tot 60-jarigen). Hieruit komt naar voren dat 68 procent van de jeugd seks en liefde beschouwt als twee zaken die niet los van elkaar kunnen worden gezien, 7 procent meer dan bij de babyboomers. Jongeren blijken ook stellig in hun mening over vreemdgaan: 81 procent van de jongeren geeft aan dat hun verhouding over en uit is als de partner het bed zou delen met iemand anders, terwijl 68 procent van alle babyboomers zegt in zo'n geval de relatie te beëindigen. Slechts 6 procent van de jongeren is van mening dat een enkele keer vreemdgaan moet kunnen. Van de oudere generatie vindt 9 procent dat het een enkele keer mag. Wie sprak er van moreel verval?

Bron: Elsevier

Partijen: onderzoek misbruik RK-Kerk

Steeds meer partijen in de Tweede Kamer willen een onafhankelijk onderzoek naar seksueel misbruik in de katholieke kerk. Na de PvdA pleit nu ook de VVD daar voor. Beide partijen gaan bij minister Hirsch-Ballin van Justitie aandringen op zo'n onderzoek. Zondag kondigde bisschop Van Luyn van Rotterdam al een eigen onafhankelijk onderzoek aan. Aanleiding waren berichten over seksueel misbruik in een internaat in 's-Heerenberg. Daar zouden paters salesianen zich in de jaren zestig en zeventig hebben vergrepen aan kinderen.

Meldingen

Het CDA wil ook dat de onderste steen boven komt, maar wil eerst de resultaten van Van Luyns onderzoek afwachten. Afgelopen weekend zijn bij een katholieke commissie zestien meldingen binnengekomen over seksueel misbruik. Dat is net zoveel als normaal in een jaar.

Bron: NOS

Seks in virals werkt niet, humor wel

Consumenten sturen seksueel getinte viral commercials minder vaak door dan virals zonder seks. Hetzelfde geldt voor viral commercials die schokkend zijn. Verrassende en humoristische virals zijn wel veel effectiever. Dit blijkt uit onderzoek van de Radboud Universiteit in samenwerking met marktonderzoeksbureau De Vos & Jansen, dat deze week in het Tijdschrift voor Marketing staat.

Viral commercials lijken effectiever omdat deze vorm van adverteren een oplossing is tegen reclamevermijding. Uit eerder verricht onderzoek blijkt immers dat consumenten viral commercials minder vermijden dan televisiecommercials en ze hoger waarderen en beter herinneren. Maar dit positieve effect treedt pas op wanneer consumenten viral commercials doorsturen. De redenen waarom consumenten viral commercials wel of niet doorsturen, is echter nog nauwelijks onderzocht. De sectie communicatiewetenschap van de Radboud Universiteit onderzocht in samenwerking met De Vos & Jansen Marktonderzoek welke aspecten bij jongeren het doorsturen van viral commercials bepalen.

In het onderzoek zijn vier viral commercials geselecteerd die elk één van de volgende inhoudskenmerken vertegenwoordigen: een humoristische, een schokkende, een verrassende en een seksueel getinte viral commercial.

Na het zien van een viral commercial gaven respondenten aan in welke mate zij de viral commercial als humoristisch, verrassend, schokkend en seksueel getint ervaren. Vervolgens gaven zij hun intentie tot doorsturen van de viral commercials aan, en spraken zij hun waardering uit. Respondenten die aangaven minimaal één van de viral commercials door te zullen sturen, beantwoordden vragen over de motieven die daarachter schuilgaan. Daarnaast gaven respondenten aan hoeveel viral commercials ze ontvangen en doorsturen en via welk mediumkanaal dit gebeurt.

Ruim 47 procent van de populatie ontvangt wel eens een viral commercial, en dan vooral via e-mail (68 procent) en in mindere mate via sociale netwerken zoals Hyves (25 procent). Van de consumenten die een viral commercial ontvangen, kijkt negen op de tien consumenten wel eens de ontvangen viral. Meer dan een op de drie (36 procent) stuurt de viral commercial ook door.

De enige reden voor het doorsturen is vermaak. Consumenten verspreiden viral commercials omdat ze het leuk, plezierig en entertainend vinden. Motieven als 'betrokkenheid met het product in de viral commercial', 'ontspanning', 'ontsnapping uit het dagelijks leven', 'sociale connectie met anderen' en 'bekende afzender van de viral commercial' spelen geen rol.

Opvallend is dat viral commercials die consumenten als schokkend of seksueel getint ervaren, geen grotere kans hebben om te worden doorgestuurd. Dit zien we ook terug in de waardering van de getoonde viral commercials. Deze is lager voor virals met seksuele en schokkende inhoud dan voor verrassende en vooral humoristische viral commercials.

De onderzoekers concluderen dat het toepassen van seksueel getinte en schokkende elementen in een viral commercial averechts blijkt te werken. Het onderzoek vond plaats onder 510 Nederlanders en staat in het mei-nummer van het Tijdschrift voor Marketing, dat deze week verschijnt.

(Bron: Marketingonline.nl)

Minder samen seks, meer solo of op het web

Nederlanders vrijen minder dan 15 jaar geleden. Zes van de tien stellen doen het nooit tot hooguit eens per week. In 1991 gold dat voor vier van de tien. Ruim de helft van de mannen en bijna de helft van de vrouwen vindt dat ze te weinig seks hebben.

Dit blijkt uit een onderzoek naar de seksuele gezondheid van Nederlanders. Rutgers Nisso Groep verzamelde de gegevens onder vierduizend deelnemers aan internetpanels. De groep is volgens het kenniscentrum voor seksualiteit representatief voor de Nederlandse bevolking.

Hoewel de frequentie van seks is afgenomen, is het repertoire gevarieerder geworden. Vergeleken met 15 jaar geleden hebben vrouwen beduidend vaker meer partners. Manuele, orale en anale seks winnen aan populariteit, net als seks op het internet, al chattend of met de webcam.

Ook doen zowel mannen als vrouwen veel meer aan zelfbevrediging dan voorheen. Van de mannen doet 88 procent dat; 47 procent minstens eens per week. Van de vrouwen masturbeert 75 procent; 18 procent minstens eenmaal per week. Bijna vier op tien vrouwen gebruiken (daarbij) wel eens seksspeeltjes. Overigens zijn mannen die aan zelfbevrediging doen negatiever over hun seksleven, vrouwen positiever.

Pornogebruik neemt eveneens toe, uit of thuis, via foto's, films, internet of seksblaadjes. Bellen naar sekslijnen wordt nauwelijks meer gedaan. Van de mannen gebruikt 80 procent porno, 66 procent minstens één keer per maand, ongeacht leeftijd of achtergrond. Vrouwen maken een inhaalslag: 40 procent bekijkt wel eens erotisch materiaal, 18 procent minstens eens per maand. Hoger opgeleide vrouwen meer, oudere vrouwen minder.

Seksuele stoornissen zijn er ook, en wel bij een op de vijf vrouwen en een op de zes mannen. Vooral jongere of hoger opgeleide vrouwen, en vrouwen met seksueel geweld-ervaringen hebben vaker aversie, pijn of opwindings- en orgasmeproblemen. Mannen – vooral oudere – hebben vaker last van een voortijdig orgasme. Ruim een op de twintig mannen en een op de zesenzestig vrouwen heeft een zo overmatige behoefte aan seks, dat ze er in hun dagelijks leven last van hebben. Een miljoen Nederlanders heeft volgens de onderzoekers behoefte aan hulpverlening voor seksuele problemen; de helft van hen heeft contact met zorgverleners.

(Bron: de Volkskrant)

Eerste resultaten 'Seks onder je 25e' bekend

Meer schoolgaande jongeren van 12 tot en met 18 jaar zijn seksueel actief geworden sinds 1995. In 1995 had een kwart van de jongeren geslachtsgemeenschap gehad tegenover bijna eenderde in 2005. Ook voor andere seksuele technieken, zoals anale seks, geldt dat meer jongeren deze toepassen. Het condoom- en pilgebruik is toegenomen. Verontrustend is dat bij anale seks in veel gevallen geen condoom wordt gebruikt. Dit blijkt uit de eerste resultaten van Seks onder je 25e, het grootschalige onderzoek naar het seksueel gedrag van jongeren tussen de 12 en 25 jaar. In 1995 is voor het laatst een dergelijk onderzoek gehouden onder 12- tot 19-jarigen. Donderdag 17 maart worden de eerste resultaten gepresenteerd in Amsterdam.

Ervaring met seks

De afgelopen 10 jaar zijn meer jongeren seksueel actief geworden. In de groep 12- tot en met 18-jarigen is het percentage jongeren met ervaring met geslachtsgemeenschap gestegen van 24% naar 31% in vergelijking met 1995. Met betrekking tot tongzoenen is er een stijging te zien van 64% naar 68%. Naar gelang de leeftijd hebben jongeren meer anale seks. Van de 21- tot 25-jarigen heeft 27% anale seks tegenover 16% onder de 18- tot 21-jarigen. De leeftijd waarop jongeren voor het eerst geslachtsgemeenschap hebben, is niet verder gedaald. Voor de groep 12- tot en met 18-jarigen is de gemiddelde leeftijd nog steeds 15,1 jaar. Jongens beginnen iets eerder met geslachtsgemeenschap dan meisjes. Vanaf het 17de levensjaar halen de meisjes de jongens in. Vanaf 20 jaar hebben jongens en meisjes ongeveer evenveel ervaring.

Ervaring met seks en opleidingsniveau

Jongeren uit de lagere opleidingsniveaus hebben meer seks met partners, terwijl jongeren uit hogere opleidingsniveaus meer aan masturbatie doen. Zo hebben VMBO-ers van 14 en 15 jaar meer ervaring met geslachtsgemeenschap (28%) dan hun leeftijdsgenoten op het HAVO en VWO (9%). Daarentegen hebben HAVO- en VWO-scholieren (52%) meer ervaring met masturberen dan VMBO-scholieren (42%). Buitenschoolse jongeren van 18 en 19 jaar hebben meer ervaring met seks dan MBO-ers en HBO/WO-ers van dezelfde leeftijd. Jongeren in het HBO/WO (87%) doen meer aan masturberen dan buitenschoolse jongeren (77%) en MBO-scholieren (79%).

Condoom- en pilgebruik bij de eerste keer

Sinds 1995 is zowel het gebruik van condoom (van 70 naar 76%) als gebruik van de pil (van 37 naar 44%) toegenomen bij de eerste keer geslachtsgemeenschap. Ook is er een opvallende toename van Double Dutch (pil en condoom) van 24% naar 35%. Het percentage jongeren dat niets gebruikt, is 15%, evenals in 1995. Als je de jongeren van 13 jaar en jonger vergelijkt met de jongeren die ouder zijn dan 13, blijkt dat de eerste groep relatief vaak pil noch condoom gebruikt bij de eerste keer.

Condoom- en pilgebruik bij de laatste partner

Ook is gevraagd naar condoomgebruik bij de laatste partner. In vaste relaties gebruikt een minderheid van de jongeren altijd een condoom (27% van de jongens en 17% van de meisjes). In losse relaties gebruikt meer dan de helft (resp. 62% en 53%) van de jongeren altijd een condoom. 80% van de jongeren heeft altijd anticonceptie gebruikt bij de laatste partner, zoals condoom, pil of andere voorbehoedmiddelen.

Condoomgebruik bij anale seks

55% van de heterojongens en 71% van de meisjes geeft aan nooit een condoom te gebruiken bij anale seks. Bijna eenderde van de jongens die anale seks heeft met een andere jongen heeft nooit een condoom gebruikt. Dit is verontrustend omdat bij anale seks het risico van overdracht van hiv en andere soa hoog is.

Seksuele risico's

2,6% van de meisjes tussen de 12 en 25 jaar heeft in het afgelopen jaar ervaring gehad met een ongeplande zwangerschap. 1,0% van de meisjes heeft in het afgelopen jaar een abortus ondergaan.

Eén op de 5 à 6 meisjes (16,3%) rapporteert ooit gedwongen te zijn tot seksuele handelingen. En één op de 20 jongens rapporteert een vergelijkbare ervaring.

Communicatie en informatie over seks

Aan jongeren tot 16 jaar is gevraagd of zij met ouders praten over uiteenlopende seksonderwerpen. Een meerderheid van de jongeren praat met de ouders wel eens over verliefdheid/relaties, zwangerschap/anticonceptie en condooms ter voorkoming van soa. Over wensen en grenzen ten aanzien van seks praten ze in mindere mate met ouders. Met vrienden wordt over al deze onderwerpen meer gecommuniceerd.

De meeste jongeren hebben informatie gekregen over seks via school. Daarnaast maken jongeren veel gebruik van televisie, tijdschriften en boeken voor het vergaren van informatie over seks. In het gebruik van internet is een groot sekseverschil; 63% van de jongens versus 35% van de meisjes maakt hier gebruik van. In het algemeen geldt dat veel geraadpleegde bronnen goed worden gewaardeerd door de jongeren. De school wordt gewaardeerd als beste informatiebron.

Uniek onderzoek

In totaal hebben 4901 jongeren in de leeftijd van 12 tot en met 25 jaar deelgenomen aan het onderzoek Seks onder je 25e. Dit zijn de eerste resultaten van het onderzoek. Deze zomer zal een uitgebreid rapport met analyses verschijnen. Een vergelijkbaar onderzoek onder scholieren, Jeugd en Seks 1995, dateert alweer van 10 jaar geleden. Toen deden alleen scholieren tot en met 18 jaar mee. Uniek aan het huidige onderzoek is dat ook 18- tot 25-jarigen zijn betrokken. Ook bijzonder is de samenwerking met meerdere organisaties die zich op jongeren richten. Zij hebben input gegeven voor de vragenlijst en zijn betrokken bij het gezamenlijk actieplan om de seksuele gezondheid van jongeren te verbeteren. Seks onder je 25e wordt gecoördineerd door Soa Aids Nederland. De uitvoering van het onderzoek is in handen van de Rutgers Nisso Groep, kenniscentrum seksualiteit. Ook GGD-en hebben meegewerkt aan de organisatie. Het project wordt via ZonMw gefinancierd door het Ministerie van VWS.

Bron: Soa Aids Nederland

Seks voor het huwelijk mag. Ook van christelijke jongeren.

Geen seks voor het huwelijk lijkt op zijn retour in de christelijke gemeenschap. Bijna de helft van alle gelovige jongeren heeft seks, maar slechts 5 procent is getrouwd. Driekwart van de praktiserende gelovigen vindt seks voor het huwelijk geen probleem, 30 procent van alle christelijke jongeren gelooft niet dat de Bijbel seks voor het huwelijk verbiedt. Dat staat in een onderzoeksrapport van de EO, die 1400 gelovige en ongelovige jongeren tussen de 14 en 25 jaar oud ondervroeg over hun beleving van seksualiteit.

Niet zo losbandig

Uit het onderzoek komt naar voren dat de seksualisering van de maatschappij zich niet uit in grootschalige losbandigheid. Jonge mensen zijn wel ruimdenkend over seks (29 procent hoeft geen liefde te voelen om seks te hebben) maar ze belanden niet zomaar met iedereen in bed. De liefde

staat centraal: driekwart van alle praktiserende jongeren vindt seks pas echt tot zijn recht komen in een liefdevolle relatie. Ruim de helft van de Nederlandse jongeren tot 25 jaar heeft een (lange) relatie en trouw staat hoog in het vaandel (84 procent). Er wordt flink gebruik gemaakt van voorbehoedsmiddelen (bijna 75 procent), degenen die aangeven niets te gebruiken hebben vaak ook geen seks.

Weinig verschillen

Opvallend is dat de verschillen tussen christelijke en ongelovige jongeren niet vreselijk groot zijn. Gelovige jeugd begint nauwelijks later aan seks (17,2 jaar versus 16,6 jaar) en vindt het geloof vaak geen beletsel om geslachtsgemeenschap te hebben. Schuldgevoelens ten opzichte van God over seks komt bij 14 procent wel eens voor, maar vooral jongeren vanaf 18 jaar geven aan zich niet of nauwelijks schuldig te voelen.

Homo's nog niet geaccepteerd

Homoseksualiteit is een onderwerp waar jongeren het niet over eens zijn. Van de gehele groep geeft 86 procent aan geen problemen te hebben met homoseksuelen in hun naaste omgeving. Gereformeerde jongeren hebben echter wel veel problemen met homoseksualiteit: 32 procent geeft aan hier zeer veel moeite mee te hebben. Overige protestantse jongeren zijn er ook niet blij mee: 22 procent keurt het af, tegenover 8 procent van de rest van de jongeren. De meerderheid van de christelijke jongeren denkt dat de Bijbel homoseksualiteit afkeurt: 80 procent heeft deze mening. Seks is bovendien een onderwerp dat niet echt besproken wordt in de kerk, 64 procent van de christelijke jongeren geeft aan dat er niet of nauwelijks over seks gesproken wordt. Ze krijgen echter wel weer vaker voorlichting van hun ouders: 66 procent tegenover 52 procent van de niet-gelovige jongeren.

Bron: www.hartenziel.nl

'Onderzoek naar seks bij jeugdinstellingen'

De Inspectie voor de Jeugdzorg moet onderzoek doen naar seksueel overschrijdend gedrag in jeugdinstellingen. Aanleiding is de bekendmaking van jeugdzorginstelling Commujon in Almelo donderdag dat daar minderjarige jongeren 'grensoverschrijdend seksueel contact' met elkaar hadden.

Het zou gaan om vijftien kinderen tussen de 7 en 11 jaar. De instelling heeft onderzoek laten doen door Bureau Jeugdzorg en geen aanwijzingen van dwang of misbruik kunnen vaststellen. Wel constateerden de onderzoekers dat de instelling onvoldoende is toegerust om jongeren met obsessief seksueel gedrag de behandeling te geven die ze nodig hebben.

Geschokt

Dibi zegt geschokt te zijn door de conclusie van de onderzoekers dat zij niet uitsluiten dat dergelijk seksueel gedrag ook in andere jeugdinstellingen plaatsvindt. "Bovendien zijn er vaker incidenten met jeugdinstellingen", stelt het GroenLinks-Kamerlid. Hij dringt er bij minister van Jeugd en Gezin Andre

Rouvoet op aan dat de instellingen worden voorzien van de deskundigheid om dergelijke gedragsproblemen te kunnen behandelen.

Bron: Nu.nl

Onderzoek naar verband riskante seks en comazuipen

De kosten van een strenger alcoholbeleid op campussen wegen niet op tegen de baten, zoals het tegengaan van ongewenste zwangerschappen, zo blijkt uit Amerikaans onderzoek. Economen zijn goed in het analyseren van cijfers betreffende het gedrag van mensen, en die kunst passen ze op steeds meer terreinen toe. De Amerikaanse econoom Jeffrey DeSimone van de Universiteit van Texas deed onderzoek naar de relatie tussen seks en comazuipen - binge drinking in het Engels - op college-campussen.

Heet hangijzer

Comazuipen is een heet hangijzer in de Verenigde Staten. Niet alleen vanwege het drankmisbruik zelf, maar ook omdat het zou leiden tot meer ongewenste zwangerschappen en verspreiding van seksueel overdraagbare aandoeningen (soa's). DeSimone's conclusies: een streng alcoholbeleid op de campus leidt niet tot minder seks tussen studenten. Wel gaan studenten minder vaak vreemd en daalt het aantal ongewenste zwangerschappen.

Kosten-batenanalyse

Als een echte econoom maakte DeSimone een kosten-batenanalyse, en die valt verrassend genoeg toch negatief uit voor de voorstanders van een strenger alcoholbeleid op campussen. De voordelen (baten) worden teniet gedaan door nieuwe kosten. De problemen rond comazuipen verplaatsen zich buiten de campus. Zo vreest DeSimone dat de kosten van ongelukken veroorzaakt door dronken studenten die toch achter het stuur kruipen gelijk, of zelfs hoger zullen liggen dan die veroorzaakt door promiscue gedrag. Meer onderzoek naar het onderwerp volgt.

Bron: Z24 Business News

Durex seksonderzoek

Condoomfabrikant Durex publiceert jaarlijks de resultaten van haar wereldwijde seksonderzoek. In 2005 werden 371.000 mensen uit 41 landen ondervraagd. Hieronder vind je de belangrijkste en opmerkelijkste uitkomsten van dit jaar.

Frequentie

Het gemiddelde aantal keren seks per jaar ligt wereldwijd op 103 keer per jaar (mannen gemiddeld 104 keer, vrouwen gemiddeld 101 keer). Mensen tussen de 35 en 44 jaar oud hebben het meest seks: 112 keer per jaar. Jongeren tussen de 16 en 20 komen tot 90 keer per jaar. Het gemiddelde bij mensen tussen de 25 en 34 jaar is 108. Het meest wordt gevreeën door de Grieken, met 138 keer per

jaar. Nederlanders vrijen gemiddeld 115 keer per jaar. Het minst wordt gevreeën door de Japanners. Een Japanner heeft gemiddeld maar 45 keer seks per jaar.

Overig

50% van de mensen heeft wel eens seks gehad in de auto. 39% in de WC, 36% in de slaapkamer van hun ouders en 31% in het park. 15% van de mensen heeft wel eens seks gehad op het werk. 1 op de 50 mensen beweert dat ze wel eens hebben gevreeën in het vliegtuig. Iets meer dan een kwart van de vrouwen in Nederland zegt een vibrator te hebben: 27%. Dat percentage is gelijk aan afgelopen jaar. Nederlanders houden van massage. 42% van de Nederlanders gebruikt massage-olie tijdens het vrijen. Wereldwijd is dat percentage 31%. Nederlanders scoren juist ondergemiddeld bij het gebruik van porno. Terwijl wereldwijd 41% van de mensen porno gebruikt voor een beetje opwinding, ligt dat percentage in Nederland beduidend lager: 27%. Het totale aantal seks-partners van de ondervraagden was wereldwijd gemiddeld 9. Nederlanders scoren met 7 bedpartners benedengemiddeld. Op het gebied van seksuele ervaringen zijn Nederlanders gemiddeld: 31% is wel eens vreemdgegaan (wereldwijd 22%), 14% heeft wel eens een trio meegemaakt (wereldwijd 15%), 32% heeft ervaring met anale seks (wereldwijd 35%) en 4% doet aan sm (wereldwijd 5%). Nederlanders zijn gemiddeld genomen gelukkiger dan de rest van de wereld met hun seksleven. In Nederland zegt 54% gelukkig te zijn met zijn/haar seksleven. Wereldwijd is dat 44%.

Bron: www.webliefde.nl

Philips-directie verbiedt seksonderzoek

De hoofddirectie van Philips heeft woensdagmiddag ingegrepen bij Philips Research in Eindhoven. Bij deze afdeling is een onderzoek afgeblazen dat gericht was op het verbeteren van seksuele opwinding via blauwe led-verlichting. Onderzoekers van Philips menen dat met deze lichtstralen de doorbloeding van het mannelijke geslachtsdeel verbetert.

Het onderzoek zou tussen april en juni op de Eindhovense High Tech Campus worden gehouden, deelnemers kregen daarvoor een vergoeding van 80 euro. Philips vroeg woensdag met een advertentie in het Eindhovens Dagblad dertig gezonde, heteroseksuele mannelijke proefpersonen tussen de dertig en zestig jaar zich te melden. Het concern had nog twee van deze advertenties gepland en deed ook op de eigen website een oproep. Een onderzoeksteam, met psycholoog en cognitiewetenschapper, stond al in de startblokken om de testen uit te voeren. Homoseksuele proefpersonen waren niet welkom omdat tijdens het onderzoek alleen heteroseksueel materiaal getoond zou worden.

De geteste mannen zouden met ontkleed onderlichaam in een comfortabele stoel in een cabine moeten plaatsnemen, waarbij vervolgens verschillende led-kleuren op hun geslachtsdeel zouden worden gezet. In de cabine zou erotisch materiaal vertoond worden en zou hun erectie getest worden om te kijken of blauw led-licht het beste resultaat geeft. "Meerdere malen zal de omtrek en stijfheid van uw geslachtsdeel worden gemeten. Deze meting wordt met een geautomatiseerd meetinstrument door uzelf uitgevoerd. Dit gebeurt zonder tussenkomst van de onderzoeksleider", stond op de website van Philips.

Op vragen van deze krant of geen sprake was van een 1 april-grap reageerde een woordvoerder van Philips Research gistermorgen geprikkeld. Volgens hem past het onderzoek goed bij het nieuwe Philips-onderdeel 'Relationship and care'. Dat bedrijfsonderdeel bracht vorig jaar ook het sekspeeltje 'WIM' van Philips uit, een massageapparaat waarvan stellen zin in seks moeten krijgen. De zegsman meldde vervolgens dat leds mogelijk eenzelfde effect als Viagra kunnen bereiken. "Seksualiteit kan leiden tot welbevinden en daarin wil Philips, net als in gezondheid, marktleider zijn."

Na een tweede telefoontje van deze krant naar het hoofdkantoor van Philips in Amsterdam, meldde een zegsman van de hoofddirectie dat het onderzoek onmiddellijk wordt afgeblazen. "Dit is een enthousiast initiatief geweest binnen de onderzoeksgroep van Philips, maar we hebben besloten hier niet langer mee door te gaan", meldde hij. Om aan te vullen: "Dit is eenvoudigweg niet het soort onderzoek waar wij ons als Philips mee bezig willen houden."

Bron: GPD

Uitgebreid onderzoek naar onbeschermd seks bij mannen

Vooraf psychologische processen beïnvloeden de bereidheid om risico's te nemen bij seks. Factoren als preventiemoeheid, optimisme, acceptatie van onbeschermd seks en de behoefte aan nieuwe seksuele ervaringen maken dat mannen gemakkelijker het condoom laten liggen. Dat blijkt uit een online onderzoek waaraan ruim elfhonderd mannen deelnamen. Mannen die hevig verliefd, geil of dronken zijn, nemen meer risico's. De preventie onder homomannen zou dan ook gericht moeten zijn op het ondersteunen van mannen in het controleren van hun sex drive, stellen de onderzoekers dr. John de Wit en dr. Philippe Adam.

"Uit onderzoek is duidelijk geworden dat onder homoseksuele mannen het risico op hiv-infectie is toegenomen, maar niet waarom. Goed inzicht in factoren die maken dat homoseksuele mannen meer risico lopen op hiv is echter cruciaal voor het bepalen van een preventiestrategie om te proberen dit risico te verminderen. Het Institute for Psycho Social Research (i-psr) in Utrecht heeft daarom, in samenwerking met de Gay Krant, de Universiteit Utrecht, de GG&GD Amsterdam, en met financiële steun van het AIDS Fonds (projectnummer 7018), via diverse websites (onder meer www.gaykrant.nl en www.chatboy.nl) een onderzoek uitgevoerd naar de seksuele activiteiten van homoseksuele mannen en de achtergronden van risicogedrag.

Het uitgangspunt achter de enquête van i-psr was om een meer omvattend en vernieuwend inzicht te krijgen in de achtergronden van het seksuele risicogedrag van homoseksuele mannen. Centraal hierin staat het idee dat seksueel (risicogedrag) voortkomt uit de verschillende motieven voor seks die mannen in specifieke situaties kunnen hebben. Dit biedt ruimte voor de mogelijkheid dat, anders dan vaak verondersteld, risicogedrag niet altijd bewust en intentioneel is. Met dit onderzoek is verder getracht een breder beeld te schetsen van determinanten risicogedrag en te kijken naar de invloed van een combinatie van factoren, met name leeftijd, preventiemoeheid, optimisme in het licht van beschikbare effectieve behandelingen tegen (de complicaties van) hiv-infectie, veranderde opvattingen over de acceptatie van neuken zonder condoom en depressie. Een centrale verklarende rol spelen de seksuele verlangens van mannen, een weinig onderzochte factor die evenwel van grote

betekenis kan zijn. Seks, beschermd of onbeschermd, hebben mensen immers in eerste instantie omdat zij seksuele verlangens hebben en de vraag is hoe deze verlangens het risico op infectie met hiv beïnvloeden.

Uitvoering en respondenten

Vanaf juni 2004 werden middels banners bezoekers van de participerende websites geattendeerd op het onderzoek en werd hen gevraagd mee te werken door online een vragenlijst in te vullen. Deze vragenlijst bestond uit ongeveer 300 vragen aan de hand waarvan, onder andere, inzicht kon worden verkregen in het een sociaaldemografische profiel van de respondenten, hun hiv-serostatus, seksuele lifestyle, en seksuele en preventieve gedrag. In het bijzonder werd informatie verkregen over risico op hiv als gevolg van onbeschermd anale seks met losse partner, intenties voor gedrag in de toekomst en hun reactie op 12 situaties waarin de mogelijkheid bestond om onbeschermd anaal contact te hebben met een partner met onbekende hiv-status en die verschilden in het centrale motief om seks te hebben in de specifieke situatie.

Vanaf juni tot half oktober 2004 hebben 1181 homoseksuele mannen deelgenomen aan het onderzoek en 838 deelnemers hadden in de 12 maanden voorafgaand aan het onderzoek seks gehad met een losse partner. Analyses van de gegevens van deze 838 mannen worden hier gepresenteerd. De gemiddelde leeftijd van mannen die (ook) seks hadden met losse partners was 35 jaar en 79% van de mannen definieerde zichzelf als uitsluitend homoseksueel. Ruim de helft van de mannen met losse partners (54,5%) had in het voorgaande jaar ook tenminste 1 vaste partner gehad.

Hiv-test en serostatus

Van de 838 mannen die seks hadden met losse partners had 41,5% nooit een hiv test laten doen. 40% van de mannen had eerder een test laten doen en dacht nog steeds hiv-negatief te zijn. 13,5% van de mannen had eerder een test gedaan en was toen hiv-negatief, maar deze mannen waren er niet zeker van nog steeds hiv-negatief te zijn. Voor 4% van de mannen was de uitslag van de laatste test hiv-positief. Slechts enkele mannen hadden eerder een test gedaan maar wilden geen informatie geven over de eigen serostatus (1%).

Seksueel gedrag en risico op hiv

Ruim een derde van de mannen die seks hadden met losse partners (37,5%) had in de 12 maanden voor het onderzoek onbeschermd anale seks (insertief of receptief) met een of meer van deze partners gehad. De mate van risicogedrag verschilde naar de waargenomen serostatus van mannen. De proportie mannen die zonder condoom had geneukt met een losse partner was lager onder mannen die dachten hiv negatief te zijn (31%) en mannen die hun serostatus niet kenden (34%), dan onder mannen die niet meer zeker waren van hun hiv-negatieve status (59%) en seropositieve mannen (65%). De aantallen partners mannen waarmee mannen insertieve en receptieve anale hadden zonder condoom verschilde op vergelijkbare wijze naar waargenomen eigen hiv-status en was waren lager voor hiv-negatieve mannen en mannen die hun serostatus niet kenden dan voor mannen die niet meer zeker waren van hun negatieve hiv-status. Seropositieve mannen hadden met het hoogste aantal partners anale seks zonder condoom.

Wat met name opvalt is dat het gedrag van mannen die eerder een hiv-test hebben laten doen, toen hiv-negatief waren maar nu niet meer zeker weten of zij nog steeds hiv-negatief zijn, in meerdere

opzichten lijkt op het gedrag van hiv-positieve mannen. Zo is onder mannen die niet meer zeker zijn van hun hiv-status de proportie die onbeschermdde anale seks had nagenoeg gelijk aan die onder hiv-positieve mannen. Niet eerder is aandacht besteed aan de vraag in hoeverre mannen nog zeker zijn van hun eerdere hiv-status en de relatie die dit heeft met seksueel risicogedrag. De beschreven verschillen in risicogedrag laten zien dat het van belang is om rekening te houden met de ideeën die mannen zelf hebben over hun eigen huidige serostatus en deze gedetailleerde indeling levert meer inzicht op en suggereert nieuwe doelgroepen voor preventie.

Gevraagd naar hun intentie om in de toekomst altijd condooms te gebruiken als zij anale seks zouden hebben met losse partners antwoordde 87% van de hiv-negatieve mannen en 85% van de niet-geteste mannen dat zij dit inderdaad van plan waren. Echter slechts 62,5% van de hiv-positieve mannen en 76% van de mannen die niet meer zeker waren van hun hiv-status was van plan altijd een condoom te gebruiken tijdens anale seks met losse partners. Mannen die niet van plan zijn altijd een condoom te gebruiken hebben niet noodzakelijk de intentie om onbeschermdde seks te hebben en daarom hebben we mannen ook gevraagd naar hun intentie om in de toekomst van-tijd-tot-tijd zonder condoom te neuken met losse partners. Hierop antwoordde slechts 8% van de hiv-negatieve mannen en 10% procent van de niet-geteste mannen bevestigend. Van de mannen die niet meer zeker waren van hun serostatus antwoordde 13% bevestigend. Ter vergelijking: 34% van de seropositieve mannen was van plan om in de toekomst van-tijd-tot-tijd zonder condoom te neuken met losse partners. Slechts weinig niet-seropositieve mannen nemen bewust risico, maar de vraag is in hoeverre mannen hiertoe bereid zijn.

Niet-geplande risico's

Om inzicht te krijgen in niet-gepland risico hebben we mannen twaalf verschillende situaties voorgelegd met de vraag of zij in die situaties bereid zouden zijn onbeschermdde anale seks te hebben met een losse partner waarvan ze de serostatus niet kenden. Evenals risicogedrag en intenties voor toekomstig gedrag verschilde ook de bereidheid van mannen om in diverse situaties te neuken zonder condoom naar hun waargenomen eigen hiv-status. Van de hiv-negatieve mannen was 25% en van de niet-geteste mannen was 35,5% bereid om in een of meer situaties te neuken zonder condoom. Van de mannen die niet meer zeker van hun hiv-negatieve status was 55% bereid in een of meer situaties te neuken zonder condoom, en van de hiv-positieve mannen was dit zelfs 70%.

De diverse situaties verschilden in het centrale motief om seks te hebben of in de omstandigheden waaronder seks plaatvond. De situatie waarin de meeste mannen (29%) bereid waren te neuken zonder condoom met een partner waarvan ze de serostatus niet kennen en mogelijk risico lopen op infectie met hiv, is als men verliefd is op de ander. Flink opgewonden zijn maakt veel mannen (23%) eveneens bereid risico te nemen. Ook als een aantrekkelijke partner voorstelt te neuken zonder condoom zijn veel mannen (18%) hiertoe bereid, evenals wanneer zij flink dronken zijn (17%). In alle situaties is de bereidheid risico te nemen lager onder hiv-negatieve mannen en niet-geteste mannen dan onder mannen die niet zeker zijn van hun hiv-status en, met name, hiv-positieve mannen.

Determinanten van risicogedrag

Risicogedrag in het verleden bleek niet samen te hangen met leeftijd, serostatus of optimisme, maar wel met preventiemoeheid, acceptatie van onbeschermdde anale seks, sex drive en depressie.

Risicogedrag kwam meer voor onder mannen die meer preventiemoeheid ervoeren, onbeschermdde

anale seks meer accepteerden, een hogere sex drive hadden en meer gedeprimeerd waren. De intentie om in de toekomst van-tijd-tot-tijd zonder condoom te neuken met losse partners bleek eveneens, en vergelijkbaar als risicogedrag, samen te hangen met preventiemoeheid en acceptatie van onbeschermd anale seks. Bovendien bleken waargenomen hiv-status en optimisme wel gerelateerd te zijn aan de intentie om soms zonder condoom te neuken met losse partners. Deze intentie was hoger onder hiv-positieve mannen en optimistische mannen.

Deze bereidheid over situaties heen om te neuken zonder condoom bleek samen te hangen met waargenomen hiv-status, preventiemoeheid, acceptatie van onbeschermd anale seks, optimisme in het licht van beschikbare behandelingen en sex drive.

Conclusie

In dit onderzoek onder een diverse groep homoseksuele mannen die gebruik maken van het internet hebben wij een aanzienlijke mate van risicogedrag gevonden. Risicogedrag was met name hoog onder seropositieve mannen, maar het aantal seropositieve mannen in het onderzoek was klein. Een andere groep die veel risicogedrag vertoont zijn mannen die niet zeker weten of zij nog wel hiv-negatief zijn. Op tal van aspecten lijken zij op hiv-positieve mannen en deze mannen verdienen dan ook meer aandacht in preventie.

Dit onderzoek laat verder zien dat slechts een minderheid van homoseksuele mannen bewust van plan is in de toekomst te neuken zonder condoom. Op basis van deze bevindingen stellen wij dan ook een nieuw perspectief op risicogedrag voor dat zich niet zozeer richt op zeldzame intentionele onveilige seks, maar op minder in het oog springende mechanismen die het toegenomen risico onder veel meer mannen kunnen verklaren. Het centrale idee is het volgende: homoseksuele mannen hebben niet zozeer de intentie om te neuken zonder condoom, maar mannen komen in toenemende mate terecht in situaties waarin het mogelijk is om te neuken zonder condoom. De belangrijkste vraag is dan ook wanneer en waarom mannen bereid zijn in dergelijke situaties risico te lopen. Ons onderzoek laat zien dat, naast serostatus, een aantal psychologische processen de bereidheid om risico's te nemen beïnvloedt. Belangrijke factoren zijn preventiemoeheid, optimisme, acceptatie van onbeschermd seks en een hogere sex drive, in het bijzonder de behoefte aan nieuwe seksuele ervaringen.

De inzichten die dit onderzoek heeft opgeleverd dragen bij aan een nieuw perspectief op de wijze waarop homoseksuele mannen hun risico op hiv hanteren en bieden bovendien nieuwe aanknopingspunten voor preventie voor homoseksuele mannen. Het is niet goed denkbaar dat homoseksuele mannen gemotiveerd kunnen worden om veilig te vrijen zonder aandacht te besteden aan de situaties en psychologische processen waarvan het belang in dit onderzoek gebleken is. Zo dient onder andere het idee bestreden te worden dat het acceptabel is om soms onbeschermd anale seks te hebben met partners van wie men de serostatus niet kent en is het nodig om optimistische ideeën te corrigeren dat het tegenwoordig wel meevalt met het risico op en de ernst van hiv-infectie. Belangrijk en nieuw is het ook om homoseksuele mannen bewust te maken van de invloed die het verlangen naar nieuwe seksuele ervaringen kan hebben op risicogedrag. Uit de resultaten van aanvullend onderzoek hiernaar blijkt dat het niet de mate van sex drive als zodanig is die maakt dat mannen risico lopen op infectie met hiv of soa. Veelmeer gaat het om een gebrek aan controle over de eigen seksuele verlangens en de situaties waarin men zich begeeft. Mannen dienen

dan ook ondersteund te worden in het hanteren van hun sex drive zodat dat zij geen risico lopen op infectie.

Op basis van de vergelijkbare resultaten van het onderzoek dat tegelijkertijd in Frankrijk is uitgevoerd, is daar inmiddels een innovatieve preventiecampagne ontwikkeld die in december 2004 van start gaat. In Nederland zou i-psr graag een vergelijkbare campagne voor homoseksuele mannen opzetten en is daarvoor op zoek naar partners."

Bron: Gaykrant

Eén op de drie scholieren doet aan seks

Het aantal jongeren in Nederland dat aan seks doet, is in tien jaar tijd fors toegenomen. In 1995 deed een kwart van de twaalf- tot achttienjarigen aan seks. In 2005 heeft bijna eenderde van de scholieren geslachtsgemeenschap gehad. Jongeren worden seksueel actiever en de handelingen zijn extremer. Groepsdruk en dwang nemen toe.

Een In maart 2005 is het onderzoek 'Seks onder je 25e' gepubliceerd. In juli 2005 verscheen het eindrapport. Soa Aids Nederland en de Rutgers Nisso Groep hebben in opdracht van het ministerie van Volksgezondheid (VWS) ruim 12.000 jongeren benaderd om mee te werken aan het onderzoek. In totaal hebben een kleine vijfduizend jongeren de vragenlijst beantwoord, waardoor er vraagtekens gezet kunnen worden bij de representativiteit van de onderzoeksgegevens. Desalniettemin is het raadzaam om de signalen van deze voorpublicatie te bekijken. Hoe is het gesteld met de seksuele moraal van de Nederlandse jongeren? Het vorige onderzoek is in 1995 gehouden. Hoe is het nu?

Versnelling

Volgens het onderzoek is de gemiddelde leeftijd waarop jongens en meisjes voor het eerst met iemand naar bed gaan, gelijk gebleven. Voor de groep twaalf- tot en met achttienjarigen is de gemiddelde leeftijd van de eerste geslachtsgemeenschap vijftien jaar. Wel vindt er een versnelling plaats. De tijd waarin een seksuele relatie zich ontwikkelt van strelen en zoenen tot en met de daadwerkelijke gemeenschap is drastisch verkort. Men gaat sneller 'all the way'. Extremer Jongens beginnen op jongere leeftijd met vrijen dan meisjes. Vanaf zeventienjarige leeftijd halen de meisjes de jongens in qua ervaring. Tongzoenen is populair en wordt op grote schaal op jonge leeftijd gedaan. Er wordt meer geëxperimenteerd met verschillende seksuele handelingen. Eén op de tien jongeren tussen twaalf en vijftien jaar heeft ervaring met orale seks. Ook kiezen jongeren vaker voor bijvoorbeeld anale seks. Van de eenentwintig- tot vijfentwintigjarigen heeft 27 procent wel eens anale seks. Onder de achttien- tot eenentwintigjarigen is dat 16 procent. In veel gevallen wordt hierbij geen condoom gebruikt.

Dwang

Ruim 16 procent van de meisjes zegt ooit gedwongen te zijn tot seksuele handelingen. Eén op de twintig jongens zegt hiermee te zijn geconfronteerd. Groepsseks komt meer en meer voor onder jongeren en daarmee stijgen ook het aantal groepsverkrachtingen. "Jaarlijks zijn dat er gemiddeld tweehonderd in Nederland", zegt criminoloog en jurist C. Bijleveld van het Nederlands

Studiecentrum Criminaliteit. "De minderjarige jongens misbruiken de meisjes, omdat het hen leuk lijkt. Het geeft ze iets extra's. Vaak willen de jongens niet onder doen voor de rest van de groep. Na het delict scheppen ze onderling op over het voorval en soms spelen de ouders erna gewoon voetbal of eten ze een patatje".

Onduidelijk

Uit een ander onderzoek blijkt dat de jongens van tevoren bespreken dat zij die avond seks willen hebben met een bepaald meisje. Vaak vragen ze het slachtoffer of zij daar ook zin in heeft. In de onderzochte gevallen antwoordde ze ontkennend, toch doen de jongens wat zij willen. In een groot zedenproces in Rotterdam eind vorig jaar werd voorzichtig een verband gelegd tussen de invloed van videoclippen van muziekanalizers als MTV en TMF en de opvattingen van jongeren over seks. Voor veel jongeren, met name jongens, is het tegenwoordig bijvoorbeeld onduidelijk wanneer er sprake is van verkrachting. Dat de media invloed hebben op de beleving en het denken over seksualiteit is duidelijk. "Elke clip heeft iets met seks", aldus een jongere in het VARA-programma B&W (17 maart 2005). Bij een abonnement op het meidenblad Yes kreeg je tot voor kort een gratis vibrator. De vragenrubrieken in de jongerenbladen gaan over niets anders dan seks. In de uitzendingen van de muziekanalizer MTV in de Verenigde Staten is in een willekeurige week zo'n 3.000 keer een glimp van een naakt persoon of een seksueel getinte situatie te zien en wordt 2.881 keer mondeling aan seks gerefereerd, aldus een rapport van de Amerikaanse organisatie Parents Television Council, een oudervereniging die in de gaten houdt of televisieprogramma's wel geschikt zijn voor kinderen.

Preventie

Preventiewerkers, GGD'ers, huisartsen, hulpinstanties en maatschappelijkwerkers mogen zich na publicatie van het onderzoek 'Seks onder je 25e' nu weer buigen over de vraag hoe het toch mogelijk is dat er zoveel meer jongeren op jonge leeftijd aan seks doen in ons land. 'Hoe kunnen we dit gezamenlijk aanpakken?', is de vraag die hen bezighoudt. 'We moeten zorgen voor een algehele gedragsverandering en mentaliteit', is dan de primaire reactie van velen. Een werkelijke verandering bij de jeugd vraagt echter om een andere - te weten Bijbelse - norm, maar die wil men over het algemeen niet. Kom alsjeblieft niet aan met een moraliserende boodschap, is de gedachte. En dus wordt er gezocht naar andere oplossingen, bijvoorbeeld om al op de basisschool met seksuele voorlichting te beginnen. Zonder normverandering zal dat naar alle waarschijnlijkheid een boodschap zijn voortbordurend op het 'safe sex'-gedachtegoed van desbetreffende instanties. In dat geval vraagt het weinig fantasie te bedenken welke vruchten dat over tien jaar zal opleveren.

Bron: www.dehoop.org

Onderzoek naar seks op TV is hard nodig

Communicatiewetenschapper Jochen Peter doet onderzoek naar de invloed van seks in de media op jongeren. Dat het verregaande effecten heeft is duidelijk, maar verder dan die conclusie komen andere onderzoekers vaak niet.

Amsterdam - Verschillende onderzoeken tonen aan dat het seksuele gedrag van jongeren wordt beïnvloed door het kijken naar seks op internet en tv. Wat de mate en de achtergrond van deze

invloed is op het gedrag van jongeren blijft tot dusver onbeantwoord. De overheersende veronderstelling is dat jongeren de seksuele handelingen nabootsen die ze zien. Communicatiewetenschapper Jochen Peter (Universiteit van Amsterdam) is het niet eens met deze aanname.

Dit voorjaar start hij daarom een onderzoek naar het karakter en het gewicht van de invloed die media uitoefenen op het seksuele bewustzijn en handelen van jongeren. Hiervoor kreeg hij een beurs van achthonderdduizend euro toegewezen door de Nederlandse Organisatie voor Wetenschappelijk Onderzoek.

Het project is een verdieping van een voorgaand onderzoek dat Peter deed, dat zich vooral richtte op de effecten van seksuele content op internet. Nu wil hij meer nadruk leggen op de invloed van televisie op de seksbeleving van jongeren.

Als gevolg van het kijken naar 'Sexual Media Content' (SMC) zijn jongeren toleranter ten opzichte van het onderhouden van wisselende seksuele contacten dan een paar jaar geleden. Bovendien worden vrouwen steeds vaker gezien als lustobject. Ook zijn jongeren in het algemeen onzekerder over hun seksuele ervaringen, aldus Peter.

Toch blijft het volgens hem onduidelijk in hoeverre deze ontwikkelingen worden beïnvloed door de media en in hoeverre door andere factoren, zoals vrienden en familie. Daarom wil de wetenschapper onderzoeken welke groepen jongeren op seksueel gebied het meest worden geprikkeld door de media en waarom.

Karakter

De communicatiewetenschapper verwacht daarnaast dat het kijkplezier dat SMC met zich meebrengt, bepaalt in welke mate jongeren het beeld dat zij van seks hebben bijstellen. Daarom wil hij de eigenschappen van onder andere pornografie en videoclips bestuderen om na te gaan wat het karakter en de vorm van SMC op tv is. Hiermee wil Peter vergelijken hoe verschillende media-uitingen inspelen op de seksbeleving van jongeren.

Peter legt de door hem bestudeerde beelden daarna voor aan een groep van driehonderd jongeren in de leeftijdscategorie van twaalf tot en met twintig jaar. Zo probeert hij een patroon te ontdekken tussen het soort SMC en de invloed daarvan op het beeld dat de jongeren hebben van seks.

Relevantie

Het onderzoek is in de eerste plaats van belang op maatschappelijk gebied, stelt Peter.

"Technologische ontwikkelingen zorgen altijd voor morele paniek in de samenleving. De eventuele schadelijke effecten van seksgerelateerde content moeten intensief worden onderzocht, voordat er beweringen over gedaan kunnen worden. Ten tweede is er politieke relevantie. In bijvoorbeeld de Verenigde Staten wordt dit soort onderzoek niet getolereerd, maar het is wel nodig om te bepalen of er beleidsmaatregelen nodig zijn."

Seksuoloog Peter Leusink, verbonden aan de Nederlandse Vereniging voor Seksuologie, is fervent voorstander van dergelijk onderzoek. "Uit onderzoek blijkt dat ongeveer zestien procent van de seksueel actieve meisjes in Nederland onder de 25 aangeeft seksueel mishandeld te worden. Elf procent van deze groep ervaart pijn tijdens het vrijen", meldt hij. "Deze zaken leverden zelfs

Kamervragen op. Mogelijk duiden de problemen erop dat jongeren een verkeerd beeld hebben van seks. In vergelijking met vroeger kunnen jongeren relatief eenvoudig aan pornografie komen. De vraag is onder welke omstandigheden kijken naar seks op tv gekoppeld kan worden aan seksuele uitingen.”

Hoogleraar psychologie aan de Universiteit van Utrecht Liesbeth Woertman pleit ook voor onderzoek naar het seksuele zelfbeeld van jongeren. De invloed die mediabeelden uitoefenen op ons denken en gedrag is volgens haar een nieuw onderzoeksterrein. “Jongeren brengen vele uren door op zoek naar seks, in de virtuele wereld en voor de tv, zonder dat er genoeg bekend is over de effecten daarvan.”

Bron: Nieuw Amsterdams Peil

‘Mannen prefereren games boven seks’

Volgens een onderzoek van een universiteit in Californië komt er bij mannen meer adrenaline vrij tijdens het gamen dan tijdens het hebben van seks met hun partner. Dit zou volgens de onderzoekers bewijzen dat mannen liever gamen dan seks hebben met hun partner.

Voor het onderzoek speelden honderd vrijwilligers gedurende een half uur een game, waarna ze een intiem half uur met hun partner doorbrachten. 67 van de honderd mannen bleek meer adrenaline vrij te maken tijdens het gamen dan tijdens de seksuele interactie met hun partner.

Bron: nu.nl

Grootschalig onderzoek seks en de pil

Amsterdam - Grootschalig onderzoek seks en de pil Van de Nederlandse vrouwen geeft 38 procent aan dat zij meer plezier tijdens het vrijen ervaren sinds zij de pil gebruiken. Dit blijkt uit een grootschalig anticonceptieonderzoek van TNS NIPO. Bijna tweederde van de respondenten gebruikte al de pil toen ze voor de eerste keer seks had, in de helft van de gevallen in combinatie met een condoom. Een groot deel van de pilgebruiksters heeft een duidelijke voorkeur voor een lichtere pil, met minder hormonen en minder bijwerkingen (76%).

Opvallende resultaten van het onderzoek zijn onder meer dat ruim de helft van de Nederlandse vrouwen tussen 16 en 35 jaar 'de pil' gebruikt. Van deze jonge vrouwen gebruikt 23 procent helemaal geen anticonceptiemiddel. Tweederde van de vrouwen (64%) van de vrouwen gebruikte de pil al toen ze voor de eerste keer seks had, in de helft van de gevallen in combinatie met een condoom. Bijna vier op de tien vrouwen (38%) heeft meer plezier tijdens het vrijen, sinds zij de pil gebruikt.

Driekwart van de jonge pilgebruiksters (76%) geeft de voorkeur aan een lichtere pil, met minder hormonen. Afgelopen zomer is in Nederland al een lichte pil (Microgynon 20) op de markt gekomen, een lichtere variant van de meest voorgeschreven pil Microgynon 30 (1,2). Zeven op de tien vrouwen (69%) slikt de pil wel eens door, om de menstruatie te reguleren. Van hen voelt 43 procent zich ook beter als ze dat doet. Informatie over het doorslikken van 'de pil' is te vinden op alle bijsluiters van de anticonceptiepil, en wordt door sommige artsen ook geadviseerd.

Bron: Blik op Nieuws

Meisjes online vaak benaderd voor seks

Bijna zes op de tien meisjes tussen 12 en 18 jaar die actief zijn op internet is het afgelopen jaar online gevraagd kleding uit te trekken of „iets seksueels" te doen voor de webcam. Van een op de twintig jongeren zijn seksueel getinte opnamen gemaakt, bij een kleinere groep werden de beelden verspreid. Achtergrond - trek ff lkr wat uit dan!

Dat blijkt uit een vandaag gepresenteerd onderzoek van de Rutgers Nisso Groep, het kenniscentrum voor seksualiteit, onder 11.000 jongeren die zeer actief zijn – gemiddeld 3 uur per dag – op internet. De jongeren vulden voor het onderzoek Seks is een game vragenlijsten in via websites als Sugababes.nl en Marokko.nl. Het is het eerste grote onderzoek ooit naar het seksuele gedrag van jongeren op internet.

Flirten, afspraakjes maken, experimenteren met seksueel gedrag, jongeren doen het steeds vaker via internet. „Er gebeurt op internet opvallend veel op seksueel gebied", zegt onderzoekster Hanneke de Graaf van de Rutgers Nisso Groep. Zoals een van de ondervraagden, een 18-jarig meisje, zegt: „Vroeger was seks de liefde bedrijven, nu is het gewoon een game!"

Veel van de ondervraagde jongeren gebruiken internet voor het stellen van seksueel getinte vragen, flirten en het maken van afspraakjes. Een kwart van de jongens en een vijfde van de meisjes doet weleens aan cyberseks, bijvoorbeeld strippen voor de webcam of erotisch chatten.

Vier op de tien jongens en zes op de tien meisjes kregen via de webcam een seksueel getint verzoek. Volgens hoofdredacteur Remco Pijpers van Mijnkindonline, opdrachtgever van het onderzoek, zijn het vaak jongens die „alle leuke meisjes aflopen, complimenten geven, en daarna hopen op meer".

Een derde van de jongens en één op de tien meisjes gaan op dergelijke verzoeken in. Ze vinden het leuk, opwindend of spannend. Meisjes noemen vaker „negatieve" redenen, bijvoorbeeld omdat ze niet preuts willen overkomen of onder druk worden gezet.

Er zijn grote verschillen tussen hoe jongens en meisjes seksuele uitingen op internet ervaren. Van de meisjes vindt 62 procent een seksueel getinte vraag niet leuk. Nog minder gewaardeerd wordt het verzoek te strippen (75 procent) of seksuele handelingen te verrichten (83 procent). Het grootste deel van de ondervraagde jongens beschouwt deze seksuele verzoeken echter als „gewoon" of „leuk".

Bron: NRC

Ruim de helft schaamt zich tijdens eerste vrijpartij

Ruim de helft van de mannen en vrouwen schaamt zich tijdens een eerste vrijpartij tegenover hun nieuwe partner. Mannen maken zich het meest zorgen om hun bedprestaties, vrouwen over hun naakte uiterlijk. Daarnaast faked een kwart van de vrouwen wel eens een orgasme, terwijl 35 procent van de mannen juist het liefst aanwijzingen krijgt om haar tot een echt hoogtepunt te

brengen. Dit en meer blijkt uit recent onderzoek van online magazine Singlessite.nl onder ruim 500 mannen en vrouwen.

Licht uit

Van de 55 procent die zich schaamt tijdens de eerste keer seks met een nieuwe partner is 33 procent vrouw en 22 procent man. Verder blijkt dat maar liefst tweederde van alle geënquêteerden zich niet helemaal kan laten gaan tijdens de vrijpartij. Ook het idee om te seks te hebben met het licht aan wordt niet door iedereen met open armen ontvangen. Een kwart van de vrouwen vrijt het liefst met het licht uit, bij de mannen is dit 12 procent.

Seksuele schaamte

Op de vraag waar men zoal tegen opziet als het tot een seksuele encouter komt zien we bij de mannen de volgende top 10:

1. Veel te vroeg klaarkomen (27%)
2. Haar niet optimaal kunnen bevredigen (16%)
3. Geen goede erectie kunnen krijgen (13%)
4. Naakt niet aantrekkelijk voor haar (13%)
5. Geen goede minnaar gevonden worden (11%)
6. Met moeite klaar kunnen komen (10%)
7. Dat ze mijn penis te klein vindt (9%)
8. Helemaal niet kunnen klaarkomen (8%)
9. Per ongeluk winden (6%)
10. Dat ze mij niet lekker vindt ruiken (4%)

Bij de vrouwen ziet deze top 10 er als volgt uit:

1. Naakt niet aantrekkelijk voor hem (29%)
2. Geen goede minnares gevonden worden (20%)
3. Dat hij me niet lekker vindt ruiken (17%)
4. Dat ik hem niet optimaal kan bevredigen (16%)
5. Niet vochtig genoeg zijn (12%)
6. Geen orgasme kunnen krijgen (11%)
7. Per ongeluk winden (10%)
8. Pijn bij het vrijen (9%)

9. Ongepaste geluiden of opmerkingen maken (7%)

10. Tijdens het vrijen naar de wc moeten (6%)

Vrouwelijk orgasme

Ook over het vrouwelijk orgasme werden de deelnemers aan de tand gevoeld. Zo blijkt dat een kwart van de vrouwen wel eens een orgasme faked. Opmerkelijk is dat slechts zes procent van hen denkt dat de man dit opmerkt. De mannen zien dit toch anders. Bijna een kwart zegt het namelijk wel te merken als zijn bedpartner doet alsof ze klaarkomt. Op de vraag waarom de vrouwen het nodig achten een orgasme te faken laat 25 procent weten dat ze de man in kwestie graag het gevoel geven dat hij een goede minnaar is. Daarnaast willen ze hem niet teleurstellen. Overigens komt 7 procent van alle geënquêteerde vrouwen alleen tot een climax als ze zelf masturbeert.

Aanwijzingen

Hoe belangrijk is het vrouwelijk orgasme nu eigenlijk voor de man? Zo'n 40 procent van de mannen vindt het nog altijd belangrijk dat zijn bedpartner een hoogtepunt bereikt als ze met hem vrijt. Een krappe 20 procent ziet liever dat ze helemaal geen orgasme krijgt dan dat er ze er een faked. Ruim een derde wil juist graag dat ze hem openhartig vertelt hoe hij haar het best een climax kan bezorgen. Voor een overig 22 procent van de mannen is het vrouwelijke orgasme beslist geen must. Zolang ze maar geniet van de vrijpartij.

Bron: www.singlessite.nl

Anale seks is pas seks!

Twaalf jaar na I did not have sexual relations with that woman, miss Lewinsky krijgt Bill Clinton alsnog gelijk. Want pijpen en beffen zijn geen seks. Althans volgens het merendeel van de Amerikaanse studentes.....

Uit een onderzoek, genaamd Sex Redefined: The Reclassification Of Oral-Genital Contact, blijkt dat minder dan 1 op de 5 vrouwelijke studenten het geven (17,7%) en ontvangen (19,8%) van orale seks onder de noemer 'seks' schaarst. Ter vergelijking: vaginale penetratie scoort 98% en anale penetratie 78%.

Onderzoeker Jason D. Hans en zijn team ondervroegen 477 studenten, waarvan het merendeel heteroseksuele vrouwen onder de 24 jaar. Volgens Daniel Carlat, een Amerikaanse psychiater, ligt het verleggen van orale bevrediging van seks naar een soort van strelen aan de sigaar van voormalig president Bill Clinton. Ook denkt hij dat de jongeren seks meer en meer als iets gewoners bezien, zeker vergeleken bij zijn eigen generatie.

Eerder onderzoek van het Kinsey Institute bracht ook al aan het licht dat Amerikanen scherp onderscheid maken tussen vaginale penetratie, orale seks en anale seks.

Bron: seks.blog.nl

Nederlandse borsten zijn groter dan de Belgische

Nederlandse vrouwen hebben gemiddeld een grotere cupmaat dan de dames bij de zuiderburen. Dat concludeert een webwinkel die in beide landen actief is en sinds januari 15.000 beha's aan de vrouw bracht.....

In Nederland is 4 op de 10 vrouwen bedeed met een D-cup of groter, terwijl in België slechts 28 procent van de klanten in die maten vallen.

Voor een C-cup zijn de cijfers gelijklopend, in beide landen gaat het ongeveer om eenderde van de vrouwen. In België worden wel meer A-cups en B-cups verkocht dan in Nederland, namelijk 40% van de verkopen tegen 28% in Nederland.

Volgens Peter Burin, die meewerkte aan de analyse van de verkoopcijfers van webwinkel vente-exclusive.com, kan er maar 1 conclusie getrokken worden: "Nederlandse dames zijn rijker bedeed".

Bron: Gazet van Antwerpen

Groepsseks is de natste droom der Fransen

Groepsseks, en een trio in het bijzonder, komt op de eerste plaats te staan in de Franse seksfantasieën.....

Het Ifop-instituut hield voor de eerste maal een grote enquête over seksualiteit in Frankrijk, die aantoonde dat het seksuele repertoire van de Fransen steeds gevarieerder wordt. Een triootje is de vaakst voorkomende fantasie, zo bekende 64% van de ondervraagde mannen en 31% van de vrouwen.

10% van de Franse mannen en 5% van de Françaises verklaarde deze fantasie al te hebben gerealiseerd. Indien het trio zou bestaan uit de vaste partner en een derde persoon dan overweegt de helft van de mannen en een kwart van de vrouwen het in praktijk te brengen.

Partnerruil kan 33% van de mannen en 13% van de vrouwen verleiden. Zowel de vrouwen als de mannen verkozen die ruil te laten plaatsvinden bij hen thuis eerder dan in een gespecialiseerde club. "De Fransen geven in groten getale toe dat de fantasie van partnerruil een sterke erotische kracht heeft maar slechts een minderheid is al tot de daad overgegaan", aldus Ifop.

Bron: www.blognieuws.nl

Van gourmetseks word je sneller zwanger

Stellen die al een tijdje proberen zwanger raken, omschrijven hun vrijpartijtjes vaak als gewoontjes en routineus. Fout, beweren Britse experts nu!

Bij de bevruchting gaat het niet zozeer om een perfecte planning en lichaamshouding, als wel om de hevigheid van de vrijpartij en het daarbij horende orgasme. Stomende, spannende sekspartijen zijn de ideale vruchtbaarheidsboosts voor zowel de eikel als de mannelijke zaadcel. Dat blijkt uit een Britse studie.

De zogenaamde 'gourmetseks', waarbij beide partners zorgen dat de andere partij voldoening heeft van de vrijpartij, is erg bevorderlijk voor de bevruchting.

"Zaadcellen zijn in dat geval immers afkomstig uit een diepere reserve, waardoor ze van een grotere kwaliteit zijn", aldus Dr. Joanna Ellington, vruchtbaarheidsspecialist.

Een normale man ejaculeert 250 miljoen spermacellen gedurende een vrijpartij. Als hij geniet van seks dan neemt dit met 50% toe en wordt de kwaliteit van het sperma ook beter. De cellen 'zwemmen' dan namelijk beter door het voortplantingsstelsel van de vrouw, wat meer kans geeft op een bevrucht eitje.

Gourmetseks zorgt ook bij vrouwen voor intenser klaarkomen. Hoe meer samentrekkingen van vagina en baarmoedermond, hoe beter het lichaam de zaadjes naar de juiste plek stuwt.

Bron: Gazet van Antwerpen

Orgastische seks leidt sneller tot zwangerschap

Vrouwen die zwanger proberen te worden, kunnen het beste alles uit de kast halen voor heerlijke orgastische seks. Uit een onderzoek bij 1000 vrouwen met kinderwens blijkt namelijk dat een orgasme de kans op een zwangerschap aanzienlijk verhoogt.

Het mannelijke orgasme is natuurlijk essentieel voor een zwangerschap, maar volgens wetenschappers komen we steeds meer te weten over het nut van het vrouwelijke orgasme.

Wanneer een vrouw klaarkomt, wordt de baarmoeder en de vagina samengetrokken. Hierdoor wordt het sperma langer vastgehouden, waardoor de kans op bevruchting stijgt. "Bovendien moedigt een hoogtepunt vrouwen aan om weer meer seks te hebben, en dat verhoogt de kans op een zwangerschap uiteraard ook", aldus de evolutiebiologen.

Bron: www.zwangerworden.nu

Voetbal kijken wakkert zin in seks aan

Het aanstaande WK Voetbal hoeft niet te leiden tot verwaarloosde en mokkende vrouwen of mannen. Uit onderzoek komt naar voren dat met name samen voetbal kijken het seksleven een boost kan geven.....

Uit een Franse studie blijkt dat 70% van de paren die voetbal kijken, nadien betere seks beleven.

Wie zelf sport, kan teren op een rijker seksleven, dat is al langer bekend. Sporten zorgt voor een betere doorbloeding van de organen en dus ook van de mannelijke en vrouwelijke geslachtsdelen.

Hoe de passieve supporter aan meer bedsport wordt gelinkt, blijft maar de vraag. Volgens het onderzoek raken heren meer opgewonden als hun favoriete team meer goals scoren. Vrouwen zouden opgehitst raken van de knappe voetballers.

Bron: www.nieuws.be

Voetbal boven seks bij Oranjefans

We komen langzaam op gang zo bleek gisteren, maar vandaag een smashing onderzoek die het voetbalvuurtje weer een beetje verder opstoot. Uit een Brits onderzoek. (4MB) in opdracht van EK-sponsor Canon blijkt dat tweederde van de Oranjefans liever een partijtje voetbal kijkt dan dat ze seks hebben. Tsja, daar zijn het ook Oranjefans voor. Ook heeft 73% van die doelgroep wel eens een wildvreemde gekust of omhelsd tijdens het kijken naar een voetbalwedstrijd. Wat moet je met die informatie? Geen idee, maar het komt uit een onderzoek onder 2000 voetbalfans verdeeld over 18 landen in Europa. Het doel was om de passie en emoties rond voetbal te meten.

Het blijkt dat wij Nederlanders helemaal niet zulke gepassioneerde voetbalfreaks zijn. We staan op de 10e plaats. Die 'koele' Zweden, dat zijn pas de echte fans. Daar laat 95% zich wel eens emotioneel gaan tijdens het kijken naar een wedstrijd. Bij ons is dat slechts 55%. De Noren kunnen we ook wat van. Zij staan op de derde plek, gevolgd door de Belgen. Helemaal onderaan staan de Polen, Italianen en Portugezen. Da's toch wel vreemd van die laatste twee. Beide landen – en dan vooral Italië – staan bekend om hun Zuid-Europese temperament.

Nog even terug naar voetbal kijken en seks. De Spanjaarden spannen hier de kroon. Zo'n 72% laat hun partner links (of rechts) liggen tijdens het kijken naar een voetbalwedstrijd. Schokkend nieuws. En dit is nog maar het begin hè . . .

Bron: www.mediaonderzoek.nl

Girlsceen Seks Onderzoek

Een paar weken geleden hielden we op Girlsceen een onderzoekje naar seksualiteit. Meer dan 10.000 meiden in de leeftijd van 12-20 jaar deden mee! En dit is de uitslag...

43 procent van de tienermeiden is nog maagd. 93 procent van de meiden heeft al eens gezoend. Ook handwerk (63%) en orale seks (40%) zijn populair onder de ondervraagden. Op de vraag 'Hoeveel sekspartners heb jij gehad?' gaf bijna de helft van de ondervraagden aan nog nooit gemeenschap te hebben gehad. Ongeveer een kwart van de meisjes heeft één sekspartner gehad, ruim 1 op de 10 had twee bedpartners en 6 procent heeft met 3 personen het bed gedeeld. Het aantal meiden met méér dan 3 bedpartners is verrassend weinig; iets meer dan 1 op de 10 meisjes. De meiden die al gemeenschap hebben gehad, hebben dat voor het eerst gemiddeld op 15- of 16-jarige leeftijd.

Belangrijk?

Daarnaast is het opvallend te noemen dat de helft van de meiden seks "best wel belangrijk" vindt. "Super belangrijk" is seks voor 10 procent van de Nederlandse tienermeiden en een bijna even hoog percentage (7 procent) vindt seks "totaal niet belangrijk".

Bron: www.girlscene.nl

BMW-rijder heeft meeste seks

AMSTERDAM - Seks in de auto? De helft van de Nederlanders heeft het weleens gedaan. Vooral BMW-rijders lusten er pap van: 3 op de 5 zegt wel eens tussen vier wielen van bil te zijn gegaan.

Ook Groningers en jongeren tussen 21 en 30 jaar doen het vaker in de wagen dan gemiddeld. In Toyota's wordt van alle automerken het minst gesekst. Dat blijkt uit onderzoek van Marktplaats.nl onder ruim 1.000 respondenten. Ongeveer een derde hiervan was vrouw.

Seks of slapen

Nederlanders hebben vaker seks in de auto dan dat ze er slapen. Toch is een tukje doen ook een geliefde bezigheid: 46 procent van de respondenten heeft dit weleens gedaan. Volvo-rijders slapen van alle autobezitters het meest in hun auto. Niet vies van een beetje flirten tijdens de file? Dan kun je het beste in Utrecht terecht. Op de vraag 'flirt je in de file' geven Utrechters vaker een bevestigend antwoord dan inwoners van andere provincies, gevolgd door Limburgers en Groningers. In Flevoland, Drenthe en Zeeland gaat het er wat dat betreft een stuk koeler aan toe op de weg. Uit het onderzoek bleek bovendien dat Nederlandse mannen twee keer meer flirten dan vrouwen.

Bron: ANP

'Rel over onderzoek vleermuisseks'

AMSTERDAM – Een Ierse wetenschapper heeft een berisping gekregen, omdat hij een onderzoek over orale seks bij vleermuizen heeft laten zien aan een vrouwelijke collega.

Gedragwetenschapper Dylan Evans van de Universiteit van Cork staat op dit moment onder curatele van het universiteitsbestuur, omdat hij een publicatie over de studie aan de vrouw toonde.

Zelf zegt Evans dat hij het onderzoek aan haar liet zien, omdat hij de inhoud als argument wilde gebruiken in een discussie over evolutionaire biologie en de vraag in hoeverre het seksuele gedrag van mensen uniek is.

Petitie

De vrouwelijke collega vatte het tonen van de studie echter op als seksuele intimidatie. Die klacht werd niet gegrond verklaard. Maar Evans staat de komende twee jaar wel onder streng toezicht, omdat het tonen van de studie volgens het universiteitsbestuur niet gepast was.

Internationale wetenschappers hebben verontwaardigd gereageerd op de sancties tegen Evans, omdat de maatregel de academische vrijheid en het recht op debatten zou inperken. Ze hebben een petitie online gezet, waarin wordt geprotesteerd tegen het besluit van de Universiteit van Cork.

Bizar

Evans zelf begrijpt weinig van alle ophef. "Het is bizar", verklaart hij in het Britse tijdschrift New Scientist. "Toen ik de studie aan mijn collega liet zien was ze totaal niet beledigd. Ze vroeg zelfs om een kopie van het artikel."

Bron: nu.nl

Sekspleister voor vrouwen

Het nieuws over een succesvolle behandeling voor vrouwen die geen zin hebben in seks gaat snel de wereld rond. Ook dat is een typisch voorbeeld van een lifestyle-medicijn.

Procter & Gamble heeft een pleister ontwikkeld met daarin het mannelijk hormoon testosteron dat bij mannen voor een groter libido zorgt. Werkt dat ook bij vrouwen? Volgens een onderzoek dat Procter & Gamble zelf deed wel. Het zou de seksdrive bij vrouwen met 74% verbeteren. Dat lezen we in de kranten en het valt zelfs bij de respectabele BBC te beluisteren. Het nieuws is echter onderdeel van de uitgekende mediacampagne die bij lancering van medicijnen gebruikelijk geworden is en maar al te vaak trappen journalisten erin (BMJ 2004;329:1294). De pleister zou transparant en klein zijn, onder de navel moeten worden aangebracht en twee maal per week moeten worden vernieuwd.

Procter & Gamble steunt ook de International Society for the Study of Women's Sexual Health, een organisatie die reuze respectabel lijkt, maar bij nader inzien afhankelijk is van het farmaceutische bedrijf. Vorige week ontving de Society een brief waarin aandrang werd uitgeoefend om te helpen bij het lobbyen voor toelating van de testosteronpleister op de Amerikaanse markt. De Amerikaanse gezondheidsautoriteiten – de Food and Drugs Authority of FDA – had namelijk eind vorige week het adviespanel op het gebied van seksualiteit bijeen laten komen om het middel te bespreken.

Wat voor mediasteun en hoe hevig het lobbywerk van allerlei organisaties ook, het adviespanel was niet overtuigd dat de testosteronpleister nodig is voor vrouwen die er geen zin meer in hebben. De goedkeuring van Intrinsa (de testosteronpleister) was aangevraagd voor behandeling van vrouwen bij wie de eierstokken verwijderd zijn. De eierstokken maken namelijk een beetje testosteron. Het onderzoek van de fabrikant zelf laat zien dat er over een periode van 6 maanden er vergeleken met een placebo (nepmedicijn) misschien één bevredigende seksuele ervaring meer per maand zou zijn als je Intrinsa gebruikt. Het onderzoek is echter helemaal niet beoordeeld door onafhankelijke onderzoekers.

Als het middel een keer op de markt zou zijn voor vrouwen zonder eierstokken, was het ook gemakkelijk voor te schrijven aan andere vrouwen en de media hadden het al over potentiaal gebruik door 30% van alle vrouwen. Tegen een mogelijk nog onbewezen voordeel staat dat er geen inzicht is in mogelijke risico's van het gebruik. Bekend is dat vrouwen die testosteron gebruiken in gewicht aankomen, een grotere clitoris krijgen, meer haar in het gezicht krijgen en een hoger cholesterolgehalte van het bloed krijgen. Er zijn bovendien serieuze zorgen over de mogelijke ontwikkeling van borstkanker.

De grap gaat in de Verenigde Staten dus voorlopig nog niet door. Het is niet verbazend voor mensen die iets van seksualiteit begrijpen. Dat zit voor een belangrijk deel tussen de oren en niet in een pleister. Nederlands onderzoek toont aan dat seksuele verlangens gewoon minder worden als mensen ouder worden en als hun relaties langer duren (Journal of Sexual Medicine 2004;1:40).

Procter & Gamble gaf het niet op. In het medische vakblad The Archives of Internal Medicine werd in 2005 een door de fabrikant gesponsord onderzoek gepubliceerd dat aantoont dat de sekspleister voor vrouwen inderdaad een bescheiden effect heeft, maar opnieuw duurde het onderzoek minder dan een half jaar en hebben we geen idee van de mogelijke gevolgen op langere termijn (Archives of Internal Medicine 2005;165:1582).

Aan het onderzoek deden 447 Amerikaanse vrouwen tussen de 24 en 70 jaar mee, waarvan 318 de 24 weken volmaakten. Bij alle vrouwen waren operatief baarmoeder en eierstokken verwijderd. Ze konden dus zelf geen hormonen meer produceren. Vandaar dat ze allemaal oestrogenen slikten om vrouw te blijven. De eierstokken maken ook een heel klein beetje mannelijk hormoon – testosteron – en dat zou nodig zijn voor de lustgevoelens. De ene helft van de groep vrouwen kreeg een echte sekspleister met daarin testosteron, de andere helft een neppleister. Inderdaad ging het aantal keren dat de vrouwen seksueel contact hadden omhoog van zelden naar soms. De vrouwen vonden het ook bevredigender. Ook bij de vrouwen die de neppleister droegen nam het aantal seksuele contacten toe, maar statistisch minder dan bij de echte sekspleister.

Bij het toelaten van medicijnen moet altijd een afweging worden gemaakt van de mogelijke voordelen tegen de nadelen. De voordelen van de sekspleister zijn marginaal, terwijl niemand weet of bijvoorbeeld tien jaar gebruik van de sekspleister niet een vermeerdering van het aantal hart en vaatziekten of kanker bij de gebruiksters zal laten zien. Daar zal eerst wat meer inzicht in moeten zijn, want als een medicijn eenmaal is goedgekeurd is het verdraaide moeilijk het weer van de markt te krijgen. Bovendien is het sterke vermoeden dat dit een middel wordt dat het van off-label gebruik moet gaan hebben. Er zijn immers veel vrouwen die nog wel eierstokken en baarmoeder hebben die wel eens klagen over minder zin in seks.

Bron: www.bewustgezonder.nl

Slapen of seks?

AMSTERDAM - Eén op de zes stellen heeft thuis wel eens een privé seksfilm opgenomen. Uit een internationaal onderzoek blijkt dat één op de twintig vrouwen tijdens de seks wel eens in slaap gevallen is.

Het grootste seksonderzoek ter wereld (50.754 ondervraagden in 29 landen) brengt een aantal pikante weetjes aan het licht. De resultaten staan in het mannenblad FHM en de Duitse krant Bild citeert er graag uit.

Zo heeft één op de vier Duitse vrouwen lesbische ervaringen, de ideale penis is 18 centimeter lang en bijna de helft van de bevolking heeft seks in openbare ruimtes. Verder is 7 procent in het bezit van vijf of meer seksspeeltjes, met uitzondering van de Taiwanese. Die zijn met 33 procent een grote afnemer op de markt der zelfbevrediging. Eén op de negen vrouwen vindt het opwindend seks te hebben met haar slapende bedgenoot. Bij 11 procent duurt het liefdesspel een krap uurtje, behalve bij de Serven. Die hebben met 2 procent een uitzonderlijk kort lontje. 5 procent komt overigens veel te vroeg tot een orgasme. De Slovenen kunnen in vergelijking met de anderen wel erg beroerd het moment suprême inschatten: maar liefst 11 procent zit ernaast. Bijna 20 procent van de vrouwen denkt regelmatig aan seks, maar slechts 8 procent van de mannen presteert het dagelijks die gedachten om te zetten in daden. 11 procent van de vrouwen bevredigt zich elke dag twee keer. Van de mannen slaagt 9 procent erin tot die prestatie te komen. Eenderde van het aantal mannen voldoet aan de ideale 18 centimeter van het mannelijk geslachtsdeel. 72 procent van alle ondervraagden is tevreden over de lengte. Eenderde van de mannen zegt het vier keer of vaker per

nacht te kunnen. Tweederde van de ondervraagden kon op 18-jarige leeftijd niet zeggen nog maagd te zijn.

Bron: Telegraaf

Onderzoek naar de betekenis van het woord 'sex'

Geen seks zonder klaarkomen

Seks, seks, seks... Iedereen weet wat het is. Of toch niet? Uit een onderzoek is namelijk gebleken dat de definitie van seks nogal uiteen ligt. Orale en anale seks worden door Amerikanen niet als seks gezien! Dit blijkt uit het onderzoek dat door het Kinsey Institute van de Indiana University in Bloomington gedaan is. Voor dit onderzoek zijn bijna vijfhonderd mensen tussen de 18 en 96 jaar ondervraagd. Een vijfde van de respondenten vindt dat anale seks niet geldt als seks. Maar liefst dertig procent vindt ook de orale handelingen niet in de categorie seks vallen.

I did not have sex with that woman

Ex-president Bill Clinton is deze trend ongetwijfeld in 1998 begonnen met de uitspraak "I did not have sex with that woman!" Hij vindt dat hij geen (echte) seksuele relatie heeft gehad met Monica Lewinski, omdat hij met haar geen geslachtsgemeenschap heeft gehad.

Uit het Amerikaanse onderzoek blijkt dat voor één op de vijf ondervraagden seks geen seks is als de man niet is klaargekomen. Het waren vooral de oudere mannen die dit vonden... en blijkbaar wat tekortkomen.

Het doel van het onderzoek dat afgelopen donderdag gepubliceerd is, is dat artsen beter weten wat mensen precies als seks beschouwen. Hiermee denken zij bijvoorbeeld seksueel overdraagbare aandoeningen beter te kunnen behandelen.

Bron: www.expreszo.nl

Wat is seks in de VS?

De definitie van seks is voor veel Amerikanen niet duidelijk. Dit blijkt uit een onderzoek van het Kinsey Instituut van de universiteit van Indiana. Vijf procent van de deelnemers aan het onderzoek vindt dat het inbrengen van de penis in erectie in de vagina (en klaarkomen) geen seks is. Vooral oudere mannen houden er een eigen definitie op na.

Een kwart van de oudste groep mannen vindt vaginale geslachtsgemeenschap geen seks. Dit is gek, want dit wordt toch echt als seks gezien. "Onderzoekers, dokters, ouders en voorlichters moeten erg voorzichtig zijn met het delen van hun eigen definitie van seks met anderen", zegt onderzoeker Brandon Hill van het Kinsey Instituut. Hierdoor ontstaan misverstanden.

Uit het onderzoek met 486 proefpersonen kwamen meer interessante conclusies. Zo ziet 81 procent van de proefpersonen anale seks als seks. 71 procent ziet oraal contact met de genitaliën van de partner als seks.

Opvallend genoeg zijn jonge mannen (18-29 jaar) en oude mannen (65 jaar en ouder) vaker van mening dat een bepaalde daad niet als seks telt in vergelijking met mannen tussen de 30 en 64 jaar.

"Seks is een vaag gebied in onze cultuur en in onze media", beweert medeonderzoeker William L. Yarber. "Als mensen een bepaald gedrag niet als seks zien, is het moeilijk om voorlichting te geven. Ze denken dan dat bepaalde adviezen niet voor hen zijn."

Bron: www.scientias.nl

Seks en spijkerbroeken

Naast Vodafone gebruikt ook Diesel onderzoeksresultaten in zijn laatste campagne. Diesel en retailer Men at Work ondervroegen jongeren tussen de 17 en 26 jaar over seks en spijkerbroeken. Beide zijn immers populair bij jongeren, maar is er ook een relatie tussen de twee?

Nou de relatie tussen is er wel degelijk, aldus de onderzoekers. Zo geeft 58 procent van de respondenten aan dat een goede kont in de juiste jeans de grootste aantrekkingskracht heeft... Uit het onderzoek blijkt ook dat jeans de jongeren helpen om zich zelfverzekerd en sexy te voelen. Op de vraag welk kledingstuk de meeste aantrekkingskracht heeft, gaf 40 procent jeans als antwoord en meer dan 96 procent van de ondervraagde jongeren draagt een jeans bij de eerste date. Ook is gebleken dat 69 procent billen het mooist uit vinden komen in een goede jeans.

63 procent van de jongeren heeft minimaal een keer per jaar seks in het openbaar: in de trein, in een openbaar toilet en in de paskamer. En 65 procent van de ondervraagden geeft aan graag een sex toy te willen hebben, maar schaamt zich ervoor om er één te kopen. Deze insight hielp Diesel aan de volgende campagne: "Sex sells, unfortunately we sell jeans".

Bron: www.molblog.nl

Seks op het werk: meer vrouwen dan mannen 'doen' het

Een Amerikaans onderzoek van twee jaar geleden laat zien dat 20% van de vrouwen seks op het werk had tegenover 12% van de mannen. Van de vrouwen deed de helft het met een superieur. Van de mannen iets minder dan een vijfde. Een Nederlands onderzoek komt met een ander getal en maakt geen onderscheid tussen mannen en vrouwen. Een derde heeft het op het werk gedaan. Kan het nu wel of niet, seks op de werkplek? (meer over dit onderwerp vanuit andere invalshoek: 'Mannen die over vrouwen mopperen' www.bertblog.nl)

Een Amerikaans onderzoek van twee jaar geleden laat zien dat 20% van de vrouwen seks op het werk had tegenover 12% van de mannen. Van de vrouwen deed de helft het met een superieur. Van de mannen iets minder dan een vijfde. Een Nederlands onderzoek komt met een ander getal en maakt geen onderscheid tussen mannen en vrouwen. Een derde heeft het op het werk gedaan. Dat valt dan

toch mee. Hoewel. Kijk naar de vrouwelijke en mannelijke medewerkers om je heen. Zet 5 vrouwen op een rij en 8 mannen. Eén van hen heeft zich laten verleiden of heeft verleid.

De norm lijkt duidelijk. Niet doen. Er komt alleen maar ellende van. Zo klinkt dat vaak. Maar is dat wel zo? Ik kom mensen tegen, gelukkige vaders en moeders met wolkjes van kinderen, die 'het' voor het eerst deden op de werkplek. Help me eens even. Kan het nu wel of niet, seks op de werkplek?

Bron: www.jongebazen.nl

Nederlandse seks duurt langer dan gemiddeld

Niet de kwantiteit, maar de kwaliteit staat tegenwoordig voorop in het seksleven van de Nederlanders. Ze doen het daarom minder vaak, maar wel lang, liefdevol en vol romantiek, zo blijkt uit het tweejaarlijkse onderzoek van Durex naar seksueel welzijn.

De vonken spatten niet meer van af in de slaapkamer, zo blijkt uit het onderzoek van de condoomfabrikant. Dat komt doordat het de paren ontbreekt aan avontuur, libido en interesse. "We zoeken naar een nieuwe invulling van ons seksleven", aldus productmanager Loes van Alst. De helft van de Nederlandse jongeren tussen 16 en 19 jaar oud (51 procent) verlangt meer tederheid en liefde tijdens de seks. Tevreden met zijn of haar seksleven is 46 procent van de mannen en 54 procent van de vrouwen.x

Toch denken verschillende Nederlanders hun seksleven te kunnen verbeteren. Zo denkt 37 procent dat hun vrijersdaad een oppepper kan krijgen als ze minder last hebben van stress en vermoeidheid. Het werk in de slaapkamer krijgt ook een positieve draai als er meer wordt geëxperimenteerd met seksspelletjes (20 procent), er meer 'quality time' is (19 procent) en meer plezier in bed (17 procent).

"Het rapport laat duidelijk zien dat mensen zich bewust zijn van de belemmeringen voor een tevreden seksleven. De uitdaging voor ons Nederlanders is om er iets aan te doen. De ondervraagden zien een belangrijke rol weggelegd voor nieuwigheden en variatie in bed", stelt Frans Smits, marketingmanager Benelux bij Durex over de veranderingen bij de Nederlanders wat betreft de seksuele prioriteit.

Een andere belangrijke factor voor een tevreden seksleven noemt Durex wederzijds respect, want wie zich gerespecteerd voelt is vaker tevreden over zijn seksleven. In Nederland geeft 69 procent aan zich gerespecteerd te voelen door de partner tijdens het vrijen.

Haast als vanouds blijft ook het orgasme een belangrijk hoogtepunt tijdens de daad. Van de Nederlanders zegt 58 procent geregeld een hoogtepunt te krijgen tijdens het vrijen. Wereldwijd ligt het gemiddelde op 48 procent. Verrassend vinden de onderzoekers dat de ultieme voldoening het vaakst voorkomt bij de groep 65-plus, terwijl van de Nederlandse jongeren slechts 41 procent geregeld een orgasme heeft.

Het zogeheten Durex Sexual Wellbeing Global Survey is door onderzoeksbureau Harris Interactive uitgevoerd onder 26.000 mensen in 26 landen. Er is hierbij gekeken naar de fysieke aspecten, emotionele aspecten en sociologische aspecten als seksuele opvoeding en achtergrond.

Bron: spitsnet.nl

Bijlmermeiden ruilen seks voor een drankje

GGD-onderzoek wijst uit dat het voorkomt dat meisjes uit de Bijlmer tussen de 12 en 17 jaar seks hebben in ruil voor sigaretten, een hamburger van McDonalds of een breezertje. De GGD van Amsterdam liet begin dit jaar jonge 'veldwerkers' onderzoek doen naar seksueel gedrag van leeftijdsgenoten in Amsterdam Zuidoost. De onderzoekers constateren dat tienermeisjes vaker dan gedacht hun lichaam aanbieden in ruil voor een beloning. De GGD is bezorgd over de verruimde moraal en vreest de verspreiding van geslachtsziekten. Maar er is ook kritiek op het onderzoek, zo zou het in werkelijkheid gaan om een veel kleiner aantal meisjes dan gesuggereerd wordt en seks voor een beloning zou helemaal niet voorkomen (GGD Amsterdam, 2006).

Breezerseks

Tegenwoordig lijkt het seksuele gedrag van de tieners weinig beperkingen te kennen, is een van de constateringen in het GGD-rapport. Hierdoor wordt de stap naar seks voor een beloning gemakkelijk gezet en bovendien ook acceptabel gevonden. Volgens de GGD gaat het vooral om meiden van 12 tot 17 jaar van verschillende etnische afkomsten die de breezerseks hebben, zoals het verschijnsel in de media wordt genoemd. De beloningen of tegenprestaties voor de seks liggen niet vast. Uit het onderzoek komt naar voren dat jonge tieners van twaalf tot veertien jaar goedkope cadeaus krijgen, zoals beltegoed, een breezertje of een cd. Bij meiden van veertien tot zestien jaar zijn de beloningen wat kostbaarder, zoals merkkleding, sieraden, Prada-schoenen: zaken die de meisjes aanzien geven. Ook zijn er vormen van groepsseks waar soms wel en soms niet voor wordt betaald, hierover willen jongeren weinig kwijt. De jongens en meisjes die wel hun ervaringen vertellen, hebben het vaak meegemaakt op dertien tot vijftienjarige leeftijd en kunnen er, nu ze ouder zijn, openlijk over praten. "Door erover te spreken willen zij voorkomen dat tieners zichzelf en elkaar fysiek en emotioneel beschadigen" (GGD Amsterdam, 2006, p.12).

Kabula en lollipop party's

Een groot deel van de seks speelt zich in verborgenheid af: thuis, in hotels of in auto's. Maar ook op verschillende feestjes. Bijvoorbeeld lollipop party's, waar orale sekswedstrijden worden gehouden. Of Kabula party's waar schaarsgeklede meisjes dansen op opzweepende Surinaamse muziek om op die manier mannen te overtuigen van hun seksuele kwaliteiten. Voor veel tieners is zo'n feest dé plek om te zijn en zich te laten zien. Een van de conclusies van het GGD-onderzoek is dat "uit de veelvormigheid van de feesten en bijeenkomsten kan worden geconcludeerd dat tienerseks als tegenprestatie, voor een beloning of voor geld meer dan incidenteel voorkomt in Zuidoost" (p.25). Opvallend is dat de jongeren, zowel de jongens als de meisjes, de gang van zaken niet als prostitutie ervaren. De beweegredenen van de meisjes zijn onduidelijk. Onderhouden zij zichzelf met het 'verdiende' geld? Geven de beloningen zoveel aanzien voor de meisjes? Is deze gang van zaken het een soort gedragscode die geldt in Zuidoost? Of is het in sommige gevallen toch dwang? Het onderzoek geeft hierover geen uitsluitsel. Een paar jongeren die over het onderwerp werden geïnterviewd laten weten dat het wel heel gewoon is (NRC Next, 10 mei 2006).

Verruimde seksuele moraal

De publicaties over de seksuele moraal onder de jongeren in Amsterdam Zuidoost zorgen voor ophef. Biologieleraar Birjmohun in NRC Next (10 mei 2006) weet dat “tieners alles maar normaal vinden; onveilige seks, wisselende contacten en vreemdgaan” (p.9). Gedacht wordt altijd dat tieners met een probleemachtergrond makkelijker in de sfeer van de betaalde seks komen, zoals tieners zonder verblijfsstatus, met verslaafde ouders of een hulpverleningsgeschiedenis. Maar het GGD-onderzoek laat juist zien dat “ook gewone, thuiswonende en naar school gaande tieners zichzelf in situaties kunnen brengen of door anderen daarin worden gebracht, die kunnen leiden tot betaalde seks” (GGD, 2006, p.30). De ontwikkeling waarbij seks hebben laagdrempeliger wordt -wisselende contacten, oppervlakkig en snel- is verontrustend, vooral omdat het daarbij vaak gaat om onveilige seks (De Volkskrant, 2006). De veldonderzoekers rapporteerden dat hoewel de tieners weten dat zij van onveilige seks SOA’s kunnen oplopen, zij toch niet altijd een voorbehoedsmiddel gebruiken. Op de party’s blijken condooms overvloedig en vaak gratis beschikbaar te zijn, maar de vraag is of ze ook daadwerkelijk worden gebruikt. In het rapport wordt geopperd dat dit te maken heeft met de scheve machtsverhoudingen tussen jongens of mannen en de tienermeiden waarbij de mannen bepalen of er wel of geen condoom wordt gebruikt.

Kritiek

Het onderzoek van de GGD is een zogenoemde ‘quickscan’: kort, intensief en niet diepgaand. De jongeren die het onderzoek uitvoerden, gingen een maand lang undercover en bezochten feesten. Zij werden later geïnterviewd door wetenschappers. Een van de conclusies is dat tienerseks ‘meer dan incidenteel’ voorkomt, maar het onderzoek leverde geen cijfers op. Volgens onderzoeker Arnoud Verhoeff van de GGD Amsterdam gaat het niet om duizend en ook niet om honderd meisjes, maar om een aantal (De Volkskrant, 2006). Vanuit de media werd het onderzoek gretig ontvangen en ook stevig bekritiseerd. Psycholoog Julian With betoogt in Het Parool (2006) dat het onderzoek vol zit van methodologische fouten en verkeerde conclusies. Volgens hem kunnen de resultaten die zijn verkregen niet zo stellig worden gepresenteerd als hier door de GGD is gedaan. De gegevens die zijn verkregen zijn subjectief en vaak ook speculatief. De veldonderzoekers zijn immers zelf geen getuige geweest van de betaalde seks. Op deze manier zouden er onwaarheden zijn ontstaan, onder andere het bericht over orale sekswedstrijden tijdens feesten waar een groot deel van de bezoekers Surinaams zou zijn. “Binnen de Surinaamse cultuur wordt niet openlijk over orale seks gepraat; de kans dat een zwarte man of vrouw in het openbaar orale seks bedrijft, is gelijk aan nul” (Parool, 2006). Lid van het stadsdeelbestuur Zuidoost Litjens stelt dat er door het onderzoek een waanbeeld is ontstaan. “Het is niet zo dat elke meid in Zuidoost van zestien voor een breezer haar broek uittrekt” (NRC Next, 2006, p.9). Ook vanuit de jongeren zelf klinken andere geluiden. Zo zou seks voor een breezertje of iets dergelijks “geroddel” zijn (De Volkskrant, p.27).

Moeilijk meetbaar

Het ontbreken van cijfers in de quickscan van de GGD leidt tot de vraag hoe groot het probleem van de ‘betaalde’ seks is in Zuidoost in werkelijkheid is. Gaat het om een subcultuur waarin seks met jonge meisjes voor beloningen normaal is? Is er sprake van een nieuwe tendens onder tieners en jongeren die zich niet beperkt tot Amsterdam Zuidoost? Of is er misschien nauwelijks iets, of zelfs helemaal niets aan de hand? In de media zijn de oppervlakkige resultaten van de quickscan weliswaar uitvergroot tot ongenueanceerde feiten die voor ophef zorgden. Toch wordt het tijd dat er

na de verkenning van de GGD een onderzoek wordt uitgevoerd dat methodologisch beter en ook grootschaliger en vollediger is.

Bron: www.pedagogiek.net

Seksinformatie voor jongeren via Internet

Jongens gebruiken internet vaker voor seksinformatie dan meisjes 18 maart 2005 De eerste resultaten van een groot onderzoek van de Rutgers-Nisso groep onder bijna 5000 jongeren maken duidelijk dat veel jongeren tussen de 12 en 18 jaar media gebruiken voor informatie over seks. Ruim 80% van de jongeren gebruiken tijdschriften en televisieprogramma's om zich te informeren en bijna 70% maakt gebruik van boeken. Voor een groot deel van de jongens (63%) is ook internet een belangrijke informatiebron. Voor meisjes biedt internet blijkbaar minder mogelijkheden; 35% van hen gebruikt het web om meer te weten te komen over seksualiteit. Bron: <http://www.jeugd-en-media.nl> Vreemd, vind je niet, dat meisjes relatief weinig gebruik maken van Internet om informatie over seks te zoeken. Je zou toch denken dat het een erg vrouwvriendelijk medium is, juist hiervoor. Zou de informatie over seks niet meisjes-vriendelijk genoeg zijn? Informatie over het project Seks onder je 25e is te vinden op de bijbehorende website: <http://www.seksonderje25e.nl>

Bron: www.mijnkindonline.nl

Philips doet onderzoek naar seksleven Nederlanders met Twitter

Nederlanders waarderen hun seksleven in de zomer meer

In de zomer nemen de temperaturen op meer dan één manier een hoge vlucht, aangezien ook het seksleven van koppels in het vakantie seizoen opleeft. Een internationaal onderzoek naar het hedendaagse seksleven liet zien dat koppels hun liefdesleven in de zomer veel hoger waarderen dan in de rest van het jaar. Tegelijkertijd met de uitkomsten start Philips de online verkoop van de Sensuele Stimulators in Nederland.

In het onderzoek, uitgevoerd door Philips, werden wereldwijd 3500 mensen met langdurige relaties ondervraagd, en de uitkomst daarvan toont een significante opleving in hun seksleven gedurende hun zomervakantie.

Één van de uitkomsten was dat Nederlandse koppels hun alledaagse liefdesleven waarderen met een respectabele 6,98 op een schaal van 10. Met de stijgende temperatuur springt dit cijfer echter naar 7,25 als de koppels tijdens hun zomervakantie samen genieten van seks.

Op de vraag waarom zij seks tijdens de vakantie hoger waarderen, geven ze als belangrijkste reden dat ze zich meer ontspannen voelen als ze weg zijn uit hun normale routine en uit de stress van het dagelijkse leven. De invloed van beter weer en een indrukwekkende omgeving werd als tweede oorzaak gegeven.

De resultaten van het onderzoek tonen ook aan dat koppels in grote mate belangstelling hebben om meer te weten te komen over seks in een relatie, waarbij 63% van de Nederlandse koppels aangaf erin geïnteresseerd te zijn meer te ontdekken over seks. Willy Goddaert, Marketing Director

Relationship Care Benelux vertelt: “Ons gedetailleerde onderzoek bij koppels heeft aangetoond dat de tijd rijp is voor een set producten die koppels met plezier samen kunnen gebruiken. Het onderzoek bevestigt onze propositie. Ook levert het enkele unieke, nieuwe inzichten in moderne relaties. Wellicht is het dan ook geen verrassing als we bekend maken dat onze Sensuele Stimulators in recente tests werden gewaardeerd als ‘het meest bevredigende seksspeeltje voor koppels in de markt’, vergeleken met onze belangrijkste concurrenten 1). Dat is een geweldige start voor ons, aangezien we nog maar pas zijn toegetreden tot deze markt. We zullen er alles aan doen op dit succes voort te bouwen door onze Sensuele Stimulators uit te brengen voor meer koppels in nieuwe markten.”

De onderzoeksgegevens worden ondersteund door een unieke illustratie op een speciale website, waarin live woorden worden verzameld die koppels Twitteren. Deze worden weergegeven in de vorm van een LoveCloud, een van de eerste ‘tag clouds’ ooit die betrekking heeft op seks en relaties. De LoveCloud toont in real-time de woorden die door koppels worden uitgewisseld en laat zo de meest populaire sleutelwoorden zien over liefde en seks vandaag de dag, en zal dat deze zomer live blijven doen.

De LoveCloud wordt gevormd door verschillende meningen en gedachten over seks vast te leggen via het scannen van Twitter-feeds, en dat levert een onthullend inzicht in wat mensen denken en zeggen over seks.

Op de website www.twitter.com/PhilipsSexTalk nemen koppels die de hashtag #philipssextalk delen, automatisch deel aan een competitie waarin ze een set Philips Sensuele Stimulators kunnen winnen voor hun meest sexy en romantische berichten.

Bekijk de onderzoeksgegevens en de live LoveCloud online op www.philips-sextalk.com.

Seks onder dwang bij 20% meiden

Bijna één op de vijf meiden tot 25 jaar zegt wel eens te zijn gedwongen tot seksuele handelingen. Van de tienermeiden tussen de twaalf en veertien jaar is al 7,3 procent ooit aangerand of verkracht. Dat blijkt uit het onderzoek ‘Seks onder je 25e’, waarvan de resultaten vandaag worden gepresenteerd. Voor het landelijke seksualiteitsonderzoek zijn 4935 jongens en meiden ondervraagd.

Niet alleen meiden zeggen te zijn gedwongen tot seksuele handelingen. Eén op de twintig jongens heeft eveneens onvrijwillig seksuele handelingen verricht. Ongeveer één op de twintig jongens geeft óók aan wel eens een meisje tot seks te hebben gedwongen. Meiden die seksuele dwang ervaren zijn gemiddeld 15,7 jaar oud, jongens 14,9 jaar.

Onder meer Soa Aids Nederland, alle GGD’s en de Rutgers Nisso Groep hebben meegewerkt aan het onderzoek ‘Seks onder je 25e’, dat een uitgebreid vervolg is op een eerder onderzoek uit 1995, waarvoor alleen jongeren tussen de twaalf en achttien jaar werden ondervraagd. De huidige generatie jongens en meiden is seksueel actiever dan tien jaar geleden: meer jongeren tongzoenen, strelen en voelen en hebben geslachtsgemeenschap. Toch is de gemiddelde leeftijd voor de ‘eerste keer’ van de twaalf- tot achttienjarige jongeren gelijk gebleven: 15,1 jaar.

Het gebruik van voorbehoedsmiddelen is het afgelopen decennium licht gestegen. Jeugdigen gebruiken zowel het condoom (gestegen van 70 procent naar 76 procent) als de pil (van 37 procent naar 44 procent) vaker bij de eerste keer seks. Ruim eenderde van de jongens en meiden zegt zelfs beide middelen te gebruiken. Wel is het opvallend dat jongeren die op jonge leeftijd met elkaar naar bed gaan, de twaalf- en dertienjarigen, relatief vaak geen vorm van anticonceptie gebruiken.

Informatie over seks krijgen jongeren vooral via school. Jongens maken meer dan meiden gebruik van radio, televisie, internet en informatielijnen om meer over seks te weten te komen. De meisjes halen weer meer kennis uit boeken en tijdschriften. Toch willen zowel jongens als meiden vooral over hetzelfde onderwerp meer te weten komen: namelijk hoe ze het vrijen leuker en makkelijker kunnen maken.

Bron: forum.thinkq.nl

Meer schoolgaande jongeren doen aan seks

Meer schoolgaande jongeren van 12 tot en met 18 jaar doen aan seks dan tien jaar geleden. In 2005 heeft bijna eenderde van de scholieren in Nederland geslachtsgemeenschap gehad.

In 1995 was dat nog een kwart. Dat blijkt uit het onderzoek 'Seks onder je 25e', dat donderdag door Soa Aids Nederland tijdens een conferentie in Amsterdam wordt gepresenteerd. Ruim 4900 jongeren tussen de 12 en 25 jaar deden hieraan mee. Het vorige onderzoek was tien jaar geleden en werd onder 12- tot 19-jarigen gehouden.

Leeftijd

Jongeren worden seksueel actiever, maar de leeftijd dat zij voor het eerst geslachtsgemeenschap hebben, is de afgelopen tien jaar gelijk gebleven. Voor de groep 12 tot en met 18-jarigen is de gemiddelde leeftijd nog steeds 15,1 jaar. Jongens beginnen iets eerder met vrijen dan meisjes, maar vanaf hun 17e halen de meisjes de jongens in qua ervaring.

Condoom en pil

Het gebruik van condoom en de pil is toegenomen bij 'de eerste keer'. Verder blijkt uit het onderzoek dat jongeren uit de lagere opleidingsniveaus (vmbo) meer seks hebben met partners, terwijl havo- en vwo-scholieren meer aan masturbatie doen. Ook hbo- en universiteitsstudenten masturberen vaker dan mbo-scholieren en buitenschoolse jongeren.

Tongzoenen

Tongzoenen is bij de jongeren gestegen in populariteit, van 64 naar 68 procent. Naarmate de jongeren ouder worden, kiezen ze ook vaker voor andere seksuele technieken zoals anale seks. Van de 21- tot 25-jarigen heeft 27 procent wel eens anale seks. Onder de 18- tot 21-jarigen is dat 16 procent.

Bron: www.nu.nl

Soa Aids Nederland

Soa Aids Nederland noemt het alarmerend dat bij anale seks in veel gevallen geen condoom wordt gebruikt. Van de heterojongens laat 55 procent een condoom links liggen, terwijl 71 procent van de meisjes aangeeft bij anale seks nooit een condoom te gebruiken.

Van de meisjes heeft 2,6 procent het afgelopen jaar ervaring gehad met een ongeplande zwangerschap. Eenderde van hen onderging een abortus. Bovendien zegt ruim 16 procent van de meisjes ooit gedwongen te zijn tot seksuele handelingen. Eén op de twintig jongens zegt hiermee te zijn geconfronteerd.

Informatie

School is veruit de belangrijkste informatiebron voor jongeren. Daarnaast halen vooral jongens informatie over seks van internet (tweederde). Van de meisjes gaat eenderde wel eens achter de pc zitten om informatie in te winnen. Zowel de meisjes als de jongens willen meer informatie krijgen over de manier waarop je vrijen leuker en makkelijker kunt maken. Jongens willen op de tweede plaats meer weten over versieren, meisjes willen graag meer weten over zwangerschap en kinderen krijgen.

Bron: www.soaids.nl

De gezondheidsvoordelen van seks

Seks is uiteraard belangrijk voor een liefdevolle relatie. Maar je immuunsysteem, bloeddruk en hart hebben er ook veel baat bij. Het idee dat mensen vitale seksuele wezens zijn, roept nog wel eens schaamte of afkeer op. Maar ook de medische wetenschap kan er niet meer om heen. Seks is gezond, in zowel fysiek als geestelijk opzicht. Hier volgen 6 gezondheidsvoordelen van seks, uit wetenschappelijk onderzoek naar voren gekomen.

Voordeel 1: Seks reduceert stress

De 21ste eeuw vergt veel van je. Multitasken, werken en bijblijven met de laatste trends. Gelukkig helpt seks om de stress te verminderen. Dit bleek uit een Schots onderzoek dat gepubliceerd is in *Biological Psychology*. In het onderzoek hielden 46 deelnemers een dagboek bij van hun seksuele activiteiten. Hieronder viel penetrale seks, nonpenetrale seks en masturbatie. Vervolgens werden ze blootgesteld aan stressvolle situaties, bijvoorbeeld in het openbaar spreken. De deelnemers met de minste seksuele activiteit vertoonden de hoogste toename in bloeddruk en stressgevoelens. De deelnemers die regelmatig seks hadden, vertoonden de laagste toename in bloeddruk. Deze uitkomst suggereert dat seks stressverlagend werkt. Overigens kunnen huisdieren, knuffelen of strelen hetzelfde positieve effect op je bloeddruk hebben.

Voordeel 2: Seks versterkt je immuunsysteem

Er bestaat een link tussen de hoeveelheid seks die je hebt en hoe sterk je immuunsysteem is. Althans, dit beweren wetenschappers van de Wilkes University in Amerika. Uit hun onderzoek bleek dat mensen die regelmatig seks hebben (1 à 2 keer per week), een hoger gehalte van

Immunoglobuline A (IgA) hebben dan mensen die geen seks hebben. IgA zijn antistoffen die je beschermen tegen verkoudheid en andere soorten infecties. Dit wil niet zeggen dat hoe meer seks je hebt, des te sterker je immuunsysteem is. De mensen die meer dan 3 keer per week aan seks deden, hadden een lager IgA-gehalte dan de groep die regelmatig seks had.

Voordeel 3: Seks verbetert de conditie van hart en bloedvaten

Oudere mensen maken zich misschien zorgen dat inspanning tijdens de seks slecht is voor hun hart. Maar volgens Engelse wetenschappers zijn deze zorgen meestal niet nodig. Deze wetenschappers volgden 914 mannen gedurende meer dan 20 jaar. Ze ondervonden dat een hartaanval geen gevolg was van seks. Het tegenovergestelde bleek waar. Het risico om een hartaanval te krijgen verminderde met de helft bij 2 keer per week seks, vergeleken met mannen die minder dan 1 keer per maand seks hadden.

Voordeel 4: Seks verzacht pijn

Door seks maakt je lichaam het hormoon oxytocine aan. Oxytocine wordt ook wel het knuffelhormoon genoemd. Het zorgt voor een gevoel van vertrouwen, hechting en verbondenheid. Rondom de bevalling maken vrouwen extra oxytocine aan, zodat ze zich extra aan hun kind gaan hechten. Oxytocine stimuleert weer de productie van endorfines. Endorfine staat ook wel bekend als het gelukshormoon. Het werkt als een natuurlijke pijnstillert. Het kan dus zijn dat je na de seks minder last hebt van je hoofdpijn, menstruele klachten of spierpijn.

Voordeel 5: Seks vermindert de kans op prostaatkanker

Regelmatig ejaculeren zou volgens Australische wetenschappers de kans op prostaatkanker verminderen. Dit schreven ze in het British Journal of Urology International. Mannen die wekelijks 5 of meer ejaculaties hadden in hun twintiger jaren, verminderden hun kans om later prostaatkanker te krijgen met 1/3. In een andere studie kwam naar voren dat ook oudere mannen baat hebben bij regelmatig ejaculeren. Oude mannen die 21 keer of meer ejaculeerden per maand, hadden minder kans op prostaatkanker dan mannen die 4 tot 7 keer per maand een ejaculatie hadden.

Voordeel 6: Seks helpt tegen incontinentie

Door seks trainen vrouwen de spieren op de bodem van het bekken. Vrouwen schijnen meer plezier aan seks te beleven als de bekkenbodemspieren goed ontwikkeld zijn. Maar deze spieren zijn er niet alleen voor het plezier. Ze houden ook de blaas op zijn plaats. Als je plast, ontspannen deze spieren. Door verslapping van de bekkenbodemspieren kan ongewild urineverlies voorkomen. Dus bij een goede conditie van de bekkenbodemspieren beleven vrouwen niet alleen meer plezier aan het liefdesspel. Ook beperken ze het risico op incontinentie.

Bron: www.dokterdokter.nl

Drank, seks en een klikbare kop

‘Liever drank dan seks’, zo luidt de kop van een artikel op Spitsnieuws.nl op 1 februari 2010. Een opmerkelijk opschrift dat, na lezing van het bericht, meer vragen oproept dan beantwoordt. FHJ Factcheck ging op zoek naar de waarde van dit Australische onderzoek.

Onderzoek

Het artikel bericht over de resultaten van een online-enquête. Hierin werden duizend mannen en vrouwen, tussen de 20 en 69 jaar, gevraagd naar hun behoefte aan alcohol. De deelnemers kregen steeds dezelfde soort dilemma’s voorgelegd, waarin drank wordt vergeleken met iets anders. Bijvoorbeeld: ‘Wat zou je liever opgeven voor een maand, drank of seks? Drank of je auto? En zelfs: ‘Drank of heel februari niet slapen?’ Die laatste vraag is natuurlijk sowieso onmogelijk om uit te voeren. Volgens het onderzoek zou één op de vijf ondervraagden liever een maand geen seks hebben dan geen alcohol drinken. Belangrijk hierbij is dat alle deelnemers zeggen wel eens alcohol te nuttigen. Om wat voor soort alcohol het gaat wordt niet vermeld.

De enquête is uitgevoerd door het Australische onderzoeksbureau Pureprofile in opdracht van FebFast. Dat is een Australische stichting die jaarlijks een actie op touw zet onder de titel: ‘non-alcoholic february’. Iedereen die hieraan meedoet verplicht zich om een maand lang geen alcohol te drinken. Dit jaar wordt de actie voor de derde maal georganiseerd. Om publiciteit te genereren stuurde FebFast de resultaten naar Australische media.

Het nieuwsbericht is door Europese media opgepikt, zoals Algemeen Dagblad en Het Laatste Nieuws (HLN). Journalist Wietse Zuidberg van Spitsnieuws.nl baseerde zijn versie uitsluitend op het artikel van HLN, zonder daarbij het complete onderzoek van FebFast te raadplegen. Zuidberg: ‘Ik heb het hele onderzoek niet opgevraagd. Simpelweg omdat we een snel medium zijn, waarbij zo’n verhaal gewoon kort en bondig op internet moet verschijnen.’

Had Zuidberg dit wel gedaan, dan had hij moeten concluderen dat niet alleen de versie van HLN onvolledig is, maar dat ook het onderzoek van FebFast op z’n minst discutabel is.

Online-enquêtes

Joop Hox, hoogleraar Methodenleer aan de Universiteit van Utrecht: “Belangrijk is dat dit onderzoek een internet-enquête is geweest. De kans dat zoiets een representatieve steekproef oplevert is klein. Dus wt die cijfers betekenen voor de populatie van Australië is totaal onbekend.”

Online-enquêtes worden vaak ingezet als onderzoeksmethode. Het is een snelle en goedkope manier om informatie te verzamelen. Maar er zijn ook nadelen. Niet iedereen heeft een internetaansluiting. En onder de grote groep die het wel heeft, bevinden zich nog steeds veel digibeten. Daarnaast moeten deelnemers aan internet-polls vaak alle vragen invullen, anders telt hun mening niet mee. Dit ‘gedwongen’ invullen heeft tot gevolg dat vragen op den duur minder kritisch worden beantwoord. Afgeraffeld. Het blijkt tevens dat er na elke vraag mensen afhaken. Door deze vormen van non-respons zijn de conclusies van dit soort enquêtes troebel.

Nieuwswaarde

Uit het onderzoek blijkt dat één op de vijf ondervraagden liever een maand geen seks heeft, dan geen alcohol drinkt. De minderheid dus. Daarbij staan deze cijfers op zichzelf en worden ze niet vergeleken met eerdere onderzoeken en statistieken. Kortom: wat is de journalistieke nieuwswaarde? Volgens Sp!ts-journalist Wietse Zuidberg is dit geen relevante vraag. “Het onderzoek is voor een medium als Spitsnieuws zeker nieuwswaardig, omdat drank en seks hete hangijzers zijn. Dit soort berichten worden goed gelezen. Wat journalistieke nieuwswaarde is, moet iedereen zelf maar bepalen.”

Op de vraag of de kop ‘Liever drank dan seks’ misleidend is, antwoordt Zuidberg: “Hij is lekker klikbaar. Daar gaat het om. Een kop moet natuurlijk uitnodigen om een verhaal te gaan lezen.”

Hoogleraar Hox heeft hierover echter zijn bedenkingen: “De kop is nogal tendentius. Als je naar de cijfers kijkt, is de overgrote meerderheid van de respondenten bereid om de alcohol een maand te laten staan. Slechts een minderheid verkiest een maand geen seks. En misschien zijn dat wel vrijgezellen die weinig seks hebben.”

Conclusie

FHJ Factcheck concludeert dat het artikel ‘Liever drank dan seks’ op verschillende punten rammelt. De relevantie van het Australische onderzoek is twijfelachtig. Evenals de uitvoering ervan. Toch koos Spitsnieuws ervoor om er melding van te maken op hun website. Zonder zelf het onderzoek op te vragen. Navraag bij Sp!ts leert dat het niet zozeer om journalistieke nieuwswaarde en waarheidsvinding gaat, maar om hoeveel mensen het artikel aanklikken. Zo gezien wordt de kop ‘Liever drank dan seks’ plotseling heel begrijpelijk. Oftewel: ‘Never let the truth get in the way of a good story?’

Bron: fhjfactcheck.wordpress.com

Seks oorzaak van RSI

RSI-klachten zoals een muisarm of pijnlijke polsen zouden worden veroorzaakt door te lang in dezelfde houding achter de computer te zitten. Volgens een nieuw onderzoek zou er echter een heel andere oorzaak zijn: seks. Op je polsen steunen en veel dezelfde bewegingen maken tijdens het vrijen, zet de polsen namelijk zo onder druk dat daardoor het carpaal-tunnelsyndroom (beter bekend als een muisarm) kan ontstaan. Dit meldt het AD aan de hand van onderzoek door John Zenian, een toonaangevende onderzoeker op het gebied van RSI.

Viagra

Dat seks de oorzaak zou zijn van RSI-klachten leidt Zenian mede af aan de toename van het aantal RSI-patiënten sinds de lancering van nieuwe medicatie tegen erectiestoornissen, zoals bijvoorbeeld Viagra.

‘Seks is de meest wijdverspreide activiteit die beide handen tegelijkertijd vereist. Ik merk vooral op dat steeds meer mannen van middelbare leeftijd met dit syndroom te maken hebben, tien jaar geleden begonnen artsen aan hen deze medicatie voor te schrijven om erectiestoornissen te verhelpen’, aldus Zenian.

Obesitas

Daarnaast zou ook de 'obesitasepidemie' voor een stijging van het aantal RSI-klachten zorgen, want de polsen moeten dat extra gewicht weer opvangen.

Bron: Zibb.nl

Zweedse ouderen hebben betere seks

Uit een schriftelijk onderzoek Zweedse 70-plussers blijkt dat zij betere seks hebben dan hun leeftijdsgenoten van 30 jaar geleden. Het onderzoek is gisteren in het blad British Medical Journal gepubliceerd.

Heel belangrijk is het niet om te weten wat een ander in bed uitspookt, als signaal van een veranderende tijd is het wel de moeite waard van het weten. Of die verandering te maken heeft met het seksuele gedrag of de grotere openheid over seksualiteit is de vraag. Volgens de onderzoekers denken de ouderen veel makkelijker en vrijer over seks dan dertig jaar terug. Aan het onderzoek deden ruim 1500 zeventigers mee, waarvan 946 vrouwen en 560 mannen.

Uit het onderzoek blijkt dat 68 procent van de getrouwde of samenwonende mannen van 70 jaar nog regelmatig seks heeft, tegen 52 procent in 1971. Van de getrouwde of samenwonende vrouwen heeft 54 procent nog regelmatig seks, tegen 30 procent in 1971. Van de ongehuwde en dat was in het onderzoek een ieder die op het moment van onderzoek geen partner had of nooit gehad heeft, is het verschil nog veel groter. Van de ongehuwde vrouwen van 70 jaar en ouder had in 1971 nog geen 1 procent seksueel contact, nu is dat 12 procent. Ook blijken de zeventigers nog regelmatig een orgasme te hebben. De mannen scoorden hier lager dan dertig jaar terug, volgens de onderzoekers omdat ze eerlijker zijn over hun seksuele prestaties.

Bron: www.plusonline.nl

De erectiebus komt nooit te vroeg

Een echtpaar van middelbare leeftijd zit moedeloos tussen de lakens. Het is wéér niet gelukt. 'Misschien is het omdat de hond zit te kijken,' zucht hij. Zij rolt met haar ogen. De scène komt uit een reclamespotje dat mannen aanraadt hun erectieprobleem te bespreken met de huisarts. De Erectietruck, die deze week door Nederland rijdt in het kader van de Nationale Mens Health Week, verspreidt dezelfde boodschap.

Het geld voor beide campagnes komt van Eli Lilly Farma, producent van erectiepillen. 'Een goede en hoognodige actie, vindt uroloog Cobi Reissmann, bemanningslid van de Erectietruck. 'Seksuele stoornissen zijn voor mannen een taboe. Dat willen we doorbreken.' Maar Ruud Coolen van Brakel van het Instituut voor Verantwoord Medicijngebruik (IVM) vindt het niet meer dan een commerciële stunt.

Niet filantropisch

'Lilly Farma is geen filantropische instelling. Het is een bedrijf dat verantwoording aflegt aan zijn aandeelhouders, niet aan patiënten,' zegt hij. 'De farmaceutische industrie geeft twee keer zoveel uit

aan marketing als aan het ontwikkelen van nieuwe producten. Hoe meer aandacht er aan erectiestoornissen wordt besteed, hoe meer mannen denken dat ze zo'n pil nodig hebben.'

Die markt bestaat op dit moment uit naar schatting 800.000 Nederlandse mannen boven de 18, die met een erectieprobleem kampen. Slechts 1 op de 10 gaat ermee naar de huisarts. Als die het nodig vindt om pillen voor te schrijven is dat meestal de Cialis-pil van Lilly, of zijn wereldberoemde babyblauwe broertje Viagra van concurrent Pfizer. De kosten: 50 euro voor vier pillen.

Van de 90 procent die niet bij de huisarts aanklopt, zoekt een steeds groter deel zijn heil op internet. Het bemachtigen van potentieverhogende middelen is daar een fluitje van een cent. Onderzoek van het RIVM uit 2007 wijst uit dat 95 procent van de op internet aangeboden pillen namaak is. Het RIVM waarschuwt bovendien dat de neppillen schadelijke bestanddelen kunnen bevatten. Het gezondheidsrisico is voor artsen een belangrijke reden om de verkoop op internet te willen terugdringen. Reissman: 'Erectieproblemen komen meer voor bij mensen die ongezond leven. Vaak wijzen ze op ernstiger kwalen als hart- en vaatziekten of prostaatkanker. Daarom is het belangrijk dat mannen met hun probleem naar een arts gaan.'

Risikant

Dat ook de medische industrie niet gebaat is bij een florerende internethandel, spreekt voor zich. Coolen van Brakel: 'In het terugdringen van de illegale pillenindustrie vinden medici, de overheid en de farmaceutische industrie elkaar.' Hij vindt het een riskante ontwikkeling. 'Op deze manier geven artsen farmaceuten de mogelijkheid om reclame te verpakken in maatschappelijk verantwoorde activiteiten.'

Publiekscampagnes voor medicijnen zijn in Nederland verboden. Dat noodzaakt medicijnproducenten hun commerciële pijlen op artsen te richten. Via mailings en op congressen worden artsen overstelpt met informatie van medicijnaanbieders. Daarnaast krijgen ze regelmatig een arts-bezoeker langs de deur, een vertegenwoordiger met veel overtuigingskracht. En dat zijn alleen nog de meest gangbare manieren, zegt van Brakel. 'Het meeste onderzoek is ook gesponsord door de industrie en bedrijven nemen vaak een gerenommeerd specialist in de arm om hun producten in de branche te promoten.'

Uroloog Reismann ziet geen probleem in de samenwerking met de medische industrie. 'Het zou mooier zijn als de overheid dit soort campagnes financierde, maar daarvoor hebben ze geen geld.' Toch voelt hij zich niet afhankelijk: 'Ik ben goed in staat mijn eigen grenzen te stellen.' Ook De Boer ziet weinig kwaad in de samenwerking met farmaceuten: 'Ik heb geen probleem met dit soort campagnes. Elke manier waarop dit thema onder de aandacht wordt gebracht is er één. Het gaat hier niet alleen om sekspillen, het gaat om het geluk van mensen.'

Bron: De Volkskrant

Meer orale seks!

Likken, pijpen, sabbelen, zuigen, knabbelen, beffen... Oftewel: orale seks! (Bijna) iedereen doet het wel en (bijna) iedereen vindt het heerlijk. Maar toch wordt het te weinig gedaan...

Uit onderzoek is gebleken dat 60% van de mensen vaker gebeft/gepijpt wil worden. Dit onderzoek is uitgevoerd door erotisch postorderbedrijf Mail&Female onder meer dan 2000 mensen.

Waarom wordt er zo dan weinig gebeft en gepijpt? Mail & female geeft 7 redenen:

1. Je bent te moe om te beffen of pijpen

Orale seks is heerlijk, maar ook wel veel werk en gedoe, vooral als je moe bent! Maar bedenk wel dat je van (orale) seks uiteindelijk vrolijker en energiever wordt... Dus dat is voortaan geen excuus meer.

2. Je hebt gebrek aan ervaring

Oefening baart kunst en als je nog niet zoveel oefening hebt gehad, is het logisch dat je onzeker bent over je orale kunsten. Vraag aan je partner wat hij/zij lekker vindt, daar kun je nog wat van leren. Professioneel advies nodig? Hier vind je tips om beter te pijpen en te beffen.

3. Je bent bang om niet te kunnen tippen aan je voorgangers

Als je denkt aan je partners seksuele verleden, kun je je soms wat geïntimideerd voelen. Je gaat vergelijken en daar word je soms onzeker van. Probeer je te concentreren op het hier en nu, het verleden is het verleden, jullie zijn nu bij elkaar en geniet daar van!

4. Je vindt het een beetje vernederend

'Naar beneden gaan' bij iemand voelt voor jou een beetje onderdanig. Het voelt een beetje alsof je je partner aan het bedienen bent. Maar zie het liever als een geschenk van liefde. En als je partner het ook bij jou doet, is het een soort wederzijdse dienst, toch?

5. Je vindt het moeilijk om je partners wensen te raden

Orale seks vraagt om meer concentratie dan neuken. Let goed op de signalen (zuchten, kreunen, hardheid en vochtigheid) van je partner en speel daar op in.

6. Je vindt het gewoon niet lekker ruiken en proeven

Het kan zijn dat je orale seks een beetje 'viezig' vindt, het is ook wel een erg intiem klusje. Maar probeer te bedenken dat smaak en geur heel belangrijk zijn bij seks. De geuren hebben namelijk een natuurlijke functie om de seksuele opwinding te vergroten...

7. Je vindt het moeilijk jezelf over te geven

Veel vrouwen vinden het ontzettend moeilijk om geen controle te hebben en om zich helemaal over te geven. Om heel egocentrisch hun eigen genot voorop te stellen en daar van te genieten. Toch is het heel belangrijk dat je dit leert. Je hebt namelijk, net als je partner, recht op genot!

Bron: www.singlessite.nl

Sexsomnia komt vaker voor dan gedacht

Niet wandelen in je slaap, maar proberen seks te hebben met je partner in je slaap. Het bestaat echt: 8 procent van de patiënten in slaapcentra blijkt er last van te hebben. Dit onderzoek van het slaapcentrum van de University Health Network in Toronto is het eerste dat bekijkt hoe vaak sexsomnia voor komt. De problemen worden zelden gemeld bij de arts, wat ook niet verwonderlijk is vanwege de schaamte die de patiënten ervaren.

Tot verbazing van de onderzoekers bleek 8 procent van de 832 patiënten van het Sleep Research Laboratory wel eens last te hebben van sexsomnia. Terwijl bij de intake maar 4 patiënten aan hadden gegeven hier wel eens last van te hebben. De onderzoekers benadrukken dat het hier gaat om mensen die behandeling zoeken voor slaapproblemen, onder de totale bevolking zal dit aantal veel lager zijn.

Slaapseks

Sexsomnia of slaapseks valt onder parasomnia's: wakend gedrag dat voor komt tijdens de slaap, zoals tandenknarsen, slaapwandelen en nachtelijke angstaanvallen. De resultaten van dit onderzoek zijn deze maand gepresenteerd tijdens SLEEP 2010, de 24e jaarlijkse bijeenkomst van de Associated Professional Sleep Societies. Dit onderzoek van het slaapcentrum van de University Health Network in Toronto is het eerste dat bekijkt hoe vaak sexsomnia voor komt. De problemen worden zelden gemeld bij de arts, wat ook niet verwonderlijk is vanwege de schaamte die de patiënten ervaren.

Tot verbazing van de onderzoekers bleek 8 procent van de 832 patiënten van het Sleep Research Laboratory wel eens last te hebben van sexsomnia. Terwijl bij de intake maar 4 patiënten aan hadden gegeven hier wel eens last van te hebben. De onderzoekers benadrukken dat het hier gaat om mensen die behandeling zoeken voor slaapproblemen, onder de totale bevolking zal dit aantal veel lager zijn.

Bron: www.nu.nl

Waarom Franse seks heel milieuvriendelijk is

Er is heel wat te doen over het milieu, maar wij hebben een veel betere oplossing: Seksen op z'n Frans. 1: De Fransen doen eigenlijk niet echt aan douchen. Als het echt nodig is om het hele lijf schoon te schrobben, gaan ze lekker in bad liggen weken. En nou is in bad gaan op zich natuurlijk niet waterbesparend, maar wel als je er lekker met z'n tweeën inkruipt, bij wijze van voorspel.

2: Ook heel waterbesparend is het gebruik van een bidet. Zo maak je voor en na de seks alleen de essentiële lichaamsdelen schoon. Zonde om daarvoor uitgebreid onder de douche of in bad te gaan.

3: Een echt Frans tweepersoonsbed is maximaal 1.30 breed en 1.90 lang. Dat is dus heel milieubesparend, want als je daar lekker tegen elkaar in ligt, heb je echt geen verwarming meer nodig!

4: Gloeilampen vervangen door spaarlampen? Nee joh! Als je je huis met de Franse slag hebt schoongemaakt (ook heel elektriciteits/water/schoonmaakmiddel-besparend, trouwens), hoeft het

echt niet felverlicht te worden. Steek dus enkele kaarsjes aan. Heel romantisch, je wordt zo op je voordeligst belicht én je bespaart er een hoop elektriciteit mee.

5: Verwen elkaar met smakvolle Franse maaltijden, met veel knoflook, uien, kaas en rode wijn. Sluit de maaltijd, én elke vrijpartij, af met een paar sigaretjes. Wat is daar milieubesparend aan? Nou, als je zoveel sterke geuren door elkaar hebt, ruik je niet meer dat je beddengoed muf wordt. En dát bespaart weer op de was!

Bron: www.vrouwonline.nl

Humor, seks en slapeloosheid

Nederlands vinden humor belangrijker dan seks, zo blijkt uit recent gepresenteerd onderzoek van Comedy Central en Intomarkt GfK. Alleen gezondheid en familie & gezin zijn belangrijker dan humor. Goed nieuws voor de comedyzender Comedy Central, de kwakkelende seksindustrie is not amused.

Humor

Het aloude adagium sex sells blijkt niet helemaal op te gaan, al wordt seks op zichzelf wel goed verkocht. De beste marketingtechniek blijkt humor te zijn. Onderzoekster Madelijn Strick noemt dit de humorparadox: "mensen vergeten het merk, maar willen het product onbewust toch hebben, omdat ze in hun geheugen een verband leggen tussen het positieve gevoel van een lach en het product." Dit in tegenstelling tot andere commercials die seks beloven. Bij reclames van Coca Cola Zero of Axe blijft het product en de link met seks wel hangen, maar dit leidt niet per se tot een grotere afzet.

Seksindustrie

Dat de crisis ook de Amerikaans Seksindustrie heeft bereikt blijkt wel uit de vraag om staatssteun. Volgens Larry Flint, vooral bekend van het blad Hustler is seks belangrijker voor Amerikanen dan auto's en dus zou de sector (waar jaarlijks 13 miljard euro in omgaat) geholpen moeten worden om de klap van de economische crisis op te vangen. De cijfers die Durex presenteerde voor haar plezierverhogende productlijn Durex Play lijken erop te duiden dat de seks vaker binnenshuis wordt gezocht.

Invloed

Volgens Larry Flint is seks zeer belangrijk voor de psychische gezondheid. Waar vroeger de bankiers hun bonussen besteedden aan vleselijk vertier, kijken de strippers nu werkeloos vanaf hun barkrukken rond. En de managers? Die slapen slecht, vooral in Amerika, zo blijkt uit onderzoek van Philips. De Nederlandse managers hebben daar een stuk minder last van. Als de Amerikaanse managers nu seksloos wakker liggen en de Nederlanders heerlijk slapen, misschien dat de Amerikanen hun prioriteiten wat moeten bijstellen en ook wat meer moeten lachen...

Bron: www.infeite.nl

Seksuele moraal van Nederland zo gek nog niet

Overheids- en mediacampagnes in de strijd tegen AIDS hebben wereldwijd gezorgd voor meer openheid over seks. Dat is een van de conclusies die naar voren komt uit onderzoek naar de huidige seksuele moraal door de Wereldomroep. Hoe hangt de vlag erbij in het buitenland, was de vraag aan zo'n 1000 Nederlanders van het Wereldpanel. Conclusie: internationaal gezien is de moraal van Nederland zo gek nog niet.

In Nederland wordt weer flink gepraat over seks, mede dankzij een aantal tv-programma's. 'Spuiten en Slikken' van jongerenomroep BNN maakte de tongen altijd al los, waarop de EO reageerde met het spelprogramma 'Veertig dagen zonder seks'. En nu zendt de KRO 'Ouders hebben geen seks' uit, waarin ouders en kinderen praten over seks en vooral ook intimiteit. De clips van zenders als MTV worden vaak verguisd, omdat ze jongeren zouden aanzetten tot seksueel losgeslagen gedrag. Maar onder invloed van deze clips wordt de seksuele moraal ook in het buitenland steeds opener, blijkt uit het onderzoek.

Hypocriet over seks

Een grote meerderheid van het Wereldpanel zegt de seksuele moraal in Nederland beter of hetzelfde te vinden dan in hun woonland. De toelichtingen hierop zijn zeer divers. "In Nederland maken ze minder een punt van seks." Of: "In Nederland is homoseksualiteit veel meer geaccepteerd." Een ander heeft het over hypocrisie: "Zinnige discussies zijn hier in de VS nauwelijks aan de orde. Een groep zogenaamde gelovigen probeert zijn stempel op de nationale moraal te drukken door de persoonlijke vrijheid van anderen te beperken."

Rol van religie

Bijna de helft van de respondenten meldt dat de seksuele moraal in het woonland de laatste jaren veranderd is, ten goede. Er is meer openheid, wordt meer aan voorlichting gedaan. Dat is volgens hen voornamelijk toe te schrijven aan campagnes gericht tegen de verspreiding van AIDS en SOA's.

Veel Nederlanders bekritisieren de rol van religies op de seksuele moraal. "Ik denk dat Italië veel vrijer zou kunnen zijn, want hier wonen ook best vooruitstrevende mensen, maar we worden altijd massaal teruggefloten door de katholieke kerk, terwijl er zogenaamd een scheiding tussen kerk en staat is." Of: "Vanwege het geloof zwijgen over zaken als aids of ongewenste zwangerschappen. Dat kan nooit goed zijn."

Rollenpatronen en hypocrisie

Zoals ook in Nederland de expliciete seksuele uitingen in reclame, op TV of in videoclip de Nederlandse jeugd beïnvloeden (zo kwam uit onderzoek naar voren), zo blijkt dat elders niet anders. Er heersen nog steeds veel rolbevestigende opvattingen in Australië, schrijft een deelnemer. "Expliciete beelden houden deze stereotypen vaak in stand, terwijl ze zouden kunnen helpen mensen op te voeden om verder te kijken". Een respondent uit Indonesië: "Hier zijn ze hypocriet, ze veroordelen westerse landen op hun houding ten aanzien van seksualiteit en denken dat ze een betere moraal hebben. Maar ondertussen zijn hier veel meer ongetrouwde jongeren zwanger, terwijl ze zogenaamd geen seks voor het huwelijk hebben, en gaan mannen vreemd bij het leven."

Flirt als compliment

“Met Amerikaanse collega’s en werknemers doen we allemaal alsof we seksloos zijn en geen normale gevoelens hebben. Je weet nooit wat als ‘sexual harassment’ getypeerd kan worden. Met collega’s uit Europa, Canada of Australië is het meer zoals ik gewend ben. Een vriendelijke flirt wordt gezien als een compliment en niet als bedreiging,” schrijft een internationaal werkzame deelnemer. Het is een van de antwoorden op de vraag “Hoe gaat u om met het verschil tussen uw seksuele moraal en die van uw lokale vrienden, collega’s, personeel?”

De meeste respondenten zeggen zich aan te passen, in de manier waarop ze spreken of de wijze waarop zij zich kleden. Maar ook: “Ik verzwijg mijn homoseksualiteit en geef altijd een breed scala aan voorwendselen waarom ik niet getrouwd ben.”

Beestje bij de naam noemen

Toch legt de gemiddelde Nederlander zich niet helemaal neer bij de heersende moraal in het woon- of werkland. “Ik ga soms de discussie aan wat betreft homoseksualiteit”. “Ik probeer wel de moslim vrouwen op de hoogte te brengen van condooms en de pil. Sommigen hebben het op mijn advies in gebruik.” Of “Hier in Wales zijn er veel tienerzwangerschappen omdat er nauwelijks seksuele voorlichting wordt gegeven. Dus probeer ik daar iets aan te doen door er wel over te praten.” En “Aziaten hebben in het algemeen een veel minder open band hebben met hun kinderen. Niet alleen wat betreft seksualiteit. Meestal zijn ze vreselijk jaloers op wat onze zonen met ons bespreken. En dat we daar geen rood hoofd bij krijgen!”

Boter op het hoofd

Dat de spreekwoordelijke Nederlandse openheid eigenlijk ook pas van de laatste decennia is, geeft een respondent uit Canada aan. “De meest benauwende opvattingen komen voor in religieuze groeperingen die hier uit andere landen gekomen zijn. Nederland is hierop geen uitzondering. Binnen de streng gereformeerde kringen (Canadian Reformed etc.) is seks nog steeds onbespreekbaar, terwijl juist in deze kringen nogal wat problemen aan het licht zijn gekomen”.

Prostitutie

Met prostitutie worstelt elk land, blijkt uit de antwoorden. Waar in het noorden de regels zijn aangescherpt (“Hier in Noorwegen is het sinds vorig jaar verboden om tegen betaling seks te hebben”) wordt in het zuiden gediscussieerd over legalisering. Iemand uit Zuid-Afrika: “Met de World Cup (voetbal) voor de deur is het hier nu een grote discussie.” Een landgenoot vindt de verkrachtingen van kinderen van twee jaar een veel groter probleem.

Geweld

In een derde van de woonlanden is homoseksualiteit een taboe, soms zelfs strafbaar. Toch zal meer dan de helft van de deelnemers niet verhuizen als blijkt dat één van de kinderen homoseksueel is. Een kleine groep zegt in dat geval wel te vertrekken, naar, inderdaad, Nederland. Een enkeling relativeert dit hele seks-onderzoek. “Al dat gezeur over seks. Wat dacht u van al het geweld op tv?”

Deelnemers uit (in volgorde van aantallen respondenten):

Frankrijk, Verenigde Staten, Duitsland, Australië, Nederlandse Antillen, Zuid Afrika, Canada, Nieuw Zeeland, Spanje, Zwitserland, Italië, Groot Brittannië, Thailand, Aruba, Griekenland, Portugal, Indonesië, Turkije, Noorwegen, Brazilië, Ierland, Oostenrijk, Denemarken, Zweden, België, Polen, Israël, China, Finland, Maleisië, Verenigde Arabische Emiraten, Chili, Qatar, Tsjechië, Singapore, Egypte, Nederland, Suriname, Costa Rica, Cyprus, Dominicaanse Republiek, Hongarije, Luxemburg, Mexico, Marokko, Namibië, Peru, Filipijnen, Saoedi Arabië, Zambia, Honduras, Hong Kong, India, Kazachstan, Koeweit, Laos, Litouwen, Mali, Malta, Nigeria, Slovenië, Sri Lanka, Tunisië, Uganda, Oekraïne, Vietnam, Afghanistan, Algerië, Bahrein, Bolivia, Botswana, Burkina Faso, Cambodja, Kroatië, Cuba, Ethiopië, Ghana, Guam, Guatemala, IJsland, Iran, Japan, Kosovo, Libanon, Liechtenstein, Macau, Mozambique, Nepal, Niger, Oman, Roemenië, Rusland, Ruanda, Saint Vincent en de Grenadines, Senegal, Slowakije, Syrië, Tanzania, Venezuela.

Bron: www.rnw.nl

Seks zonder liefde niet per se schadelijk

Sinds de uitzending van de documentaire 'Sex sells' lijkt Nederland zich ernstig zorgen te maken over het seksuele gedrag van jongeren.

Minister Rouvoet spreekt van een verschuiving in de seksuele moraal en roept op tot een maatschappelijk debat. De documentaire laat zien dat jongeren meisjes beschouwen als seksobject en dat ze al op zeer jonge leeftijd seks hebben, soms in ruil voor breezers of geld. Zonder de geschetste ervaringsverhalen te willen negeren, is het de vraag of er werkelijk sprake is van een verschuivende seksuele moraal onder jongeren en of ons beeld voldoende aanleiding geeft tot zorg.

In 2005 deed de Rutgers Nisso Groep in samenwerking met Soa Aids Nederland onderzoek onder ruim 9000 jongeren tussen de 12 en 25 jaar. Uit 'Seks onder je 25-ste' blijkt dat het met de seksuele gezondheid van jongeren in Nederland over het algemeen goed gesteld is.

Jongeren vrijen veiliger dan tien jaar geleden en ze zijn tevreden over hun seksuele contacten. Het aantal soa, tienerzwangerschappen en abortussen in Nederland is laag in vergelijking met veel andere landen. Wel verontrustend zijn de cijfers over seksuele dwang. Eén op de zes meisjes en één op de vier homoseksuele jongens heeft ervaring met seksuele dwang of seksuele grensoverschrijding.

Zijn jongeren op te jonge leeftijd seksueel actief? Uit 'Seks onder je 25-ste' blijkt dat 7 procent voor het eerst geslachtsgemeenschap heeft als 12- of 13-jarige, maar de meeste jongeren worden pas rond hun zeventiende jaar seksueel actief. Markant gegeven is dat het merendeel van de jonge meisjes hier achteraf spijt van heeft en liever nog even had gewacht met seks. Eén op de drie meisjes van 13 of 14 jaar werd tot de eerste keer seks overgehaald of gedwongen.

In vergelijking met tien jaar geleden experimenteren jongeren meer met seks. De meeste jongeren blijken wel wat te voelen voor de ander voordat zij seks hebben. Voor een gezonde seksuele ontwikkeling is het van belang dat beide partners met het seksuele contact instemmen, het contact als prettig ervaren en het veilig doen. Seks zonder liefde is niet per se schadelijk.

Het idee bestaat dat jongens eerder seks hebben om de seks en meisjes meer waarde hechten aan intimiteit en relatievorming. Kiezen meisjes tegenwoordig meer voor persoonlijk gewin en lust in plaats van voor liefde? Uit het onderzoek blijkt dat 2 procent van de ondervraagde jongeren ervaring had met seks tegen beloning. Bij meer dan de helft van de meisjes die ervaring heeft met seks tegen beloning, was sprake van dwang, manipulatie of overhalen.

Betaalde seks lijkt al snel op het al eeuwen bestaande verschijnsel van prostitutie. Het is de moeite waard zijn nader te onderzoeken met welke motieven en onder welke omstandigheden jongeren ruilseks hebben, welke betekenis zij geven aan hun eigen lichaam, aan seksualiteit en relaties, en hoe jongeren ruilseks beleven. Ruilseks binnen ongelijke machtsrelaties waarin dwang, manipulatie of uitbuiting een rol speelt, is zonder meer schadelijk.

In de documentaire 'Sex sells' geven enkele jongens aan geen respect te hebben voor meisjes, en sommige meisjes vooral te zien als gewillig seksobject. Alleen de seksuele daad telt en niet de persoon, het meisje in kwestie. Maar hoe beleven meisjes deze seks zelf? Zijn dit vooral meisjes die vasthouden aan het romantisch ideaalbeeld en zijn zij door jongens verleid om onder valse voorwendselen seks te hebben, zich achteraf realiserend dat ze zijn gebruikt?

Dergelijke seksuele contacten getuigen niet van enig respect voor de meisjes. Al snel wordt dan een link gelegd naar de geseksualiseerde beelden in de media en de invloed hiervan op het seksuele gedrag en de houding van jongens.

Er zijn echter ook andere invloeden, zoals de groepsnorm of de opvoeding, waarin sommige jongens leren dat meisjes minder waard zijn, maar wel goed zijn voor seks.

Kortom: alvorens ons echt zorgen te maken over de seksuele moraal van jongeren en hierop actie te ondernemen, is eerst nader onderzoek geboden naar de beleving, de machtsrelaties en betekenissen die jongeren momenteel zelf aan seksualiteit geven.

Het blijft van belang seksualiteit van jongeren te accepteren en deze niet te snel te problematiseren zolang de schade van bepaalde gedragingen niet aangetoond is. Er zijn natuurlijk kwetsbare groepen die extra aandacht verdienen. Een maatschappelijk debat hierover is wenselijk.

Daarnaast blijft het van belang kinderen al op jonge leeftijd adequaat te begeleiden bij hun seksuele ontwikkeling en seksuele weerbaarheid, zowel door de ouders als ook op school. Al ver voordat zij seksueel actief zijn, kunnen zij leren veilige, respectvolle en gelijkwaardige relaties aan te gaan en later hopelijk ook te genieten van seksualiteit.

Bron: www.trouw.nl

Nederlandse vrouwen kijken graag porno

Drie op vier lezeressen van de Flair kijken graag naar porno. De meerderheid (66 procent) heeft ook seksspeeltjes in huis, bezocht al eens een seksshop (62 procent) of bedreef de liefde in het openbaar (80 procent). Ruim een kwart werd daarbij betrappt.

Eén op drie vrouwen is nieuwsgierig naar seks met een vrouw, een kwart ziet een triootje wel zitten. Die sekshonger verdwijnt als er kinderen zijn. 45 procent geeft aan geen seks meer te hebben na de bevalling. Dat is gebleken uit een rondvraag die het blad liet uitvoeren onder 700 lezeressen in de leeftijd 25 tot 40 jaar, zo schrijft nu.nl.

Het is niet alleen seks dat telt, want 80 procent hecht veel belang aan intimiteit tussen de lakens. Bijna 60 procent wil wel vaker vrijen dan de standaard 2 keer per week. Of dat ook gebeurt, is niet duidelijk. Eén op drie vrouwen vindt dat er te weinig variatie is in de slaapkamer. De populairste standjes zijn de klassiekers: missionarishouding (34 procent), op z'n hondjes (30 procent) en zij bovenop (27 procent). De Flairlezeres geeft haar seksleven wel een onderscheiding met 7,5 op tien.

Bron: www.hln.be

Waarom kreunen vrouwen tijdens seks?

Sommige vrouwen doen het heel stil, anderen zijn zo luid dat de burens de politie bellen wegens lawaaioverlast. Maar waarom kreunen vrouwen tijdens seks? Niet om de burens in te lichten over hun avondlijke (of ochtendlijke) bezigheden, wél om mannen sneller te doen klaarkomen.

Zoals zo vaak ligt de oorsprong van dit gedrag in de evolutie, en komt het gedrag ook voor bij (vrouwelijke) primaten. Die geluiden en het geroep maken de apen extra kwetsbaar, vooral als op de begane grond paren zoals bavianen. Dat is een kwetsbare positie voor jagers, en toch blijven ze roepen en geluiden maken.

Het moet dus wel een evolutionair voordeel hebben. Twee hypothesen verklaren het gekreun. De geluiden tijdens seks zouden mannetjes moeten helpen klaarkomen. Ryan vraagt zich af waarom : "Mannelijke primaten staan niet bekend om hun ejaculatieproblemen, en bij mensen is het probleem vaker te snelle ejaculatie dan te trage."

Maar eigenlijk is het wel duidelijk waarom: een snelle ejaculatie zorgt ervoor dat de kwetsbare apen die paren op de grond weinig tijd verliezen aan het paren, en dus hun kwetsbaarheid voor prooijagers verminderen. Ook mensen waren ooit kwetsbaar voor roofdieren. Het gekreun maakte dan wel duidelijk waar ze zich bevonden, maar omdat de activiteit daardoor minder lang duurde, vergrootte het toch de veiligheid.

De vraag is of hedendaagse vrouwen dat nog wel willen. Zij willen meestal ook genieten van seks, en willen dat het langer duurt in plaats van korter.

Het tweede voordeel is dat het gekreun voor het paren dient om mannetjes naar de ovulerende, seksueel ontvankelijke vrouwtjes te lokken, met 'spermacompetitie' en alle reproductieve en sociale voordelen tot gevolg.

Die mannetjes treden dan in competitie met elkaar om met het vrouwtje te mogen paren. De sterkste, en dus degene met de beste genen, wint. Het roepen zorgt er dus voor dat het vrouwtje de genen van haar nakomelingen optimaliseert.

Na analyse van 550 'roepen' van 7 bavianen, bleek dat de roep verschilt in toon en lengte naarmate de vruchtbare periode van het vrouwtje en de status van het mannetje.

Hoe vruchtbaarder, hoe complexer de roep om mannetjes te lokken. Hoe hoger zijn status, hoe langer en luider haar geluiden waren tijdens het paren. "Aan de geluiden is soms zelfs seksueel plezier te herkennen", aldus primatologe Meredith Small.

Pittig detail: deze vocalisaties zijn in het primatenrijk vooral geassocieerd met promiscue gedrag, niet met monogamie. De vocalisaties van apinnen in promiscuë rassen zijn complexer dan de roepen van vrouwtjes in monogame of polygyne groepen.

Wil dat zeggen dat vrouwen die luider kreunen meer kans hebben om promiscue gedrag te vertonen? Die conclusie willen de onderzoekers dan weer niet trekken...

Bron: www.goedgevoel.be

Vergeet de G-spot, hier is de PS-spot!

Na jaren van zoeken waar die verdomde G-spot toch zit, kan je nu op zoek naar een tweede erogene plekje: de PS-spot. Onlangs werden we allemaal verrast toen wetenschappers beweerden dat de G-spot niet eens bestond. Erg jammer, maar met de PS-spot gaat een heel nieuwe wereld open.

De PS-spot, of de perineal sponge-spot is een plekje net onder het perineum (het stukje huid dat de vagina met de anus verbindt). Als je opgewonden bent, vult dat plekje zich met bloed. Zachte stimulering kan dan een heel aangenaam gevoel geven. Maar hoe stimuleer je in godsnaam je perineum? Dat kan vaginaal (de PS-spot zit recht tegenover de G-spot), of anaal voor de liefhebbers. Leuk weetje: ook mannen hebben een PS-spot.

Bron: www.flair.be

Vrouwen ruiken seks

Als een vrouw het zweet van een man ruikt, weet ze onbewust meteen of die man seksuele belangstelling voor haar heeft, zo blijkt uit een Amerikaans experiment.

De onderzoekers van Rice University in Texas verzamelden voor hun onderzoek zweet van enkele mannen die twee dagen lang geen zeep of deodorant hadden aangeraakt.

Sommige zweetmonsters werden afgenomen vlak nadat de mannen een erotische film hadden gekeken. Maar er werd ook zweet 'afgetapt' toen ze net een weinig opwindende documentaire hadden bekeken.

De onderzoekers lieten vervolgens negentien vrouwelijke proefpersonen aan de verschillende zweetmonsters ruiken. Tijdens dat reukexperiment werd er een MRI-scan gemaakt van de hersenen van de vrouwen, om te kunnen vaststellen hoe hun brein reageerde op de verschillende soorten zweet.

De resultaten van het onderzoek zijn opvallend, zo meldt de Britse krant Daily Telegraph. De vrouwen konden weliswaar niet bewust aangeven welk zweet afkomstig was van opgewonden mannen. Maar het 'seksuele' zweet activeerde wel gebieden in hun hersenen, die worden geassocieerd met emotie, seks en plezier. Het zweet dat niet was afgenomen bij opgewonden mannen, had veel minder impact op hun brein. Volgens onderzoeksleidster Denise Chen bewijst het experiment dat een vrouw onbewust in staat is om te 'ruiken' of een man seksuele belangstelling voor haar heeft. Met enkele vervolgonderzoeken hoopt de psychologe in de toekomst ook vast te stellen of de geur van mannezweet het gedrag van vrouwen kan beïnvloeden.

Bron: www.hln.be

Nederlandse lover te dominant

Nederlandse lovers zijn te dominant, Turkse te zweterig en Russische te harig. Dat blijkt uit een studie naar 15.000 vrouwen uit 20 landen over welke nationaliteit zij het liefst in bed hebben.

Uit het onderzoek kwam een lijst naar voren met de 10 landen waar de slechtste lovers vandaan komen. De Duitse man 'wint': vrouwen vinden een liefdespartner uit Duitsland helemaal niet hygiënisch. Engelse minnaars zijn ook niet erg populair tussen de lakens. De Brit is veel te lui in bed.

Maar ook Nederlandse mannen zijn niet erg gewild voor een vrijpartij. Ze zijn te dominant. Uit het onderzoek blijkt verder dat de Rus veel te harig is, de Griek te soft en de Schot te luidruchtig.

De complete top 10 van slechtste minnaars:

1. Duitsers (te vies)
2. Engelsen (te lui)
3. Zweden (te snel)
4. Nederlanders (te dominant)
5. Amerikanen (te ruw)
6. Grieken (te zacht)
7. Welshmen (te egoïstisch)
8. Schotten (te luidruchtig)
9. Turken (te zweterig)
10. Russen (te harig)

Nationaliteiten die niet in de top tien voorkomen zijn onder anderen de Fransen, Spanjaarden en de Italianen. Grote kans dat deze mannen misschien 'te goed' waren? Dat klopt ook, want de top drie van beste lovers bestaat uit: 1. Spanje, 2. Brazilië en 3. Italië. Frankrijk volgt op de vierde plaats.

Bron: lust.crumm.nl

Tangodansen verhoogt zin in seks

De onlangs tot werelderfgoed verklaarde Argentijnse tango, zorgt bij het danspaar voor minder stress en meer zin in seks. Dat heeft de universiteit van Frankfurt donderdag bekendgemaakt. De Colombiaanse psychologe Cynthia Quiroga Murcia nam voor haar proefschrift bij 22 dansparen speekselmonsters af en onderzocht de hormoonconcentratie van de dansers voor en na het dansen van de tango. Zo bleek dat tijdens het dansen de hoeveelheid van het hormoon cortisol, dat stress veroorzaakt, afneemt en de hoeveelheid testosteron toeneemt. Testosteron verhoogt de zin in seks.

Om uit te vinden of de 'tango-effecten' vooral door muziek, dansbewegingen of de aanrakingen van twee lichamen worden veroorzaakt, moesten de paren ook zonder muziek, zonder elkaar aan te raken of zonder danspassen te gebruiken de tango uitvoeren. Zo blijkt de tangomuziek vooral stressverlagend te zijn en zin in seks is vooral op aanrakingen met de partner terug te voeren. Het onderzoek bevestigt volgens de universiteit de ervaring van relatietherapeuten dat tangodansen nuttig kan zijn om vastgelopen relaties te redden.

Bron: www.gezondheidsnet.nl

Helft vrouwen doet aan anale seks

Bijna de helft van de vrouwen doet aan anale seks. Dat blijkt uit een enquête van vrouwenblad Viva. Het weekblad brengt de laatste onthullende feiten in een aparte bijlage. Dagelijkse kost is anale seks nog niet. Maar hoeveel vrouwen hebben het op het bedrepertoire staan? Laatste onderzoek van de Rutgers Nisso groep was in 2005. Toen was het met stip de snelste stijger in de seksuele ervaringen Top 10. Viva deed deze maand onderzoek onder 514 vrouwen en 48% gaf een bevestigend antwoord. Hoe vaak doen we dit dan? 26% doet het maandelijks, voor 50% is het een halfjaarlijks extraatje. Wie het initiatief neemt? De man (39%), de vrouw (36%). Grootste angst? Op nummer 1 staat pijn, op nummer 2: viezigheid. In de bijlage staat ook een verhaal over moslima's die hun maagdenvlies willen beschermen en daarom anale seks hebben. Schrijfster Naima el Bezaz bevestigt dit: 'hierdoor willen ze hun vriendje aan zich binden.' Verder in de bijlage van Viva bijzondere signaleringen als de 'poep soleil' en CasaAnus, een Belgisch hotel in de vorm van een rectum en andere dingen waar je misschien al heel lang nieuwsgierig naar bent.

Bron: www.nu.nl

Minder zin in seks in de herfst

Het herfstweer heeft invloed op de sekszin van vrouwen. Tijdens dit jaargetijde hebben vrouwen minder behoefte aan seks dan in de andere seizoenen.

Het libido van vrouwen verschilt per seizoen, dit blijkt uit een onderzoek van 100% NL Magazine onder 500 vrouwen. Tijdens de herfst hebben vrouwen het minste behoefte aan een wilde nacht. Op de vraag in welk jaargetijde vrouwen het meest seksueel actief zijn, koos slechts 14 procent de herfst. Tijdens dit gure jaargetijde hebben dames meer behoefte aan intimiteit en een warm lichaam om tegen aan te kruipen in plaats van seks. De zomer is het ultieme seizoen voor het hebben van seks. 56 procent van de vrouwen geeft aan dat zij in dit jaargetijde het vaakst intiem zijn met hun

partner. Op de tweede positie vinden we verassend genoeg de winter. 34 procent geeft aan dat zij tijdens de koude wintermaanden vaker dan normaal hun partner opzoeken in een warm bed. Opvallend is dat tijdens de lente, toch het seizoen van opbloeiende liefde, vrouwen ook minder behoefte hebben aan seks. 19 procent van de dames duikt tijdens dit jaargetijde het vaakst onder de lakens.

Bron: www.onvz.nl

Ruim helft online sekssurfers heeft relatie

Ruim de helft van de Australiërs die op het internet aan seks gerelateerde websites bezoeken, is getrouwd of heeft een vaste relatie. Sommige van hen zijn wel tien uur per dag op dergelijke websites te vinden. Dat bleek onlangs uit een Australisch onderzoek. De typische sekssurfer is een keurige man van 41 die liever seksplaatjes bekijkt dan zich bezighoudt met interactieve chats, aldus de Swinburne University of Technology. De meeste mensen zeiden dat ze de sekswebsites bezoeken om hun eigen seksualiteit te ontdekken in een veilige omgeving. Sommigen zijn echter verslaafd geraakt aan online seks, zodat het een negatief effect heeft op hun relatie en dagelijkse bezigheden als werk en opleiding. 65 Procent van de deelnemers die met iemand aan cyberseks doet, zei diegene in het echt te willen ontmoeten. Aan het onderzoek deden 1325 mensen mee, van wie 55 procent zei een vaste relatie te hebben.

Bron: www.ad.nl

Nuchtere seks is saai

Miljoenen Britse vrouwen drinken zichzelf moed in voor ze naar bed gaan met iemand, omdat alcohol helpt hun remmingen los te laten. Zes procent had zelfs nog nooit nuchter seks en de helft bedrijft liever de liefde onder invloed. Uit een Brits onderzoek bij 3.000 vrouwen blijkt dat de helft verkiest seks te hebben onder invloed. Drie kwart vindt het dan makkelijker zich te ontspannen en avontuurlijker te zijn in bed. Ze zijn dus te onzeker over hun lichaam om nuchter de liefde te bedrijven.

Vier op de tien vrouwen zijn altijd een beetje tipsy als ze voor de eerste keer met een man naar bed gaan. Evenveel vrouwen zeggen dat helpt hen te ontspannen bij een eerste date. Negen op de tien gaat nooit naar een afspraak zonder eerst alcohol te drinken. 75 procent zegt liever enkele glazen wijn te drinken voor ze met hun vaste vriend of man in bed duiken. Daarnaast blijkt dat de gemiddelde vrouw met acht mannen sliep, maar dat ze dronken was bij minstens vijf van hen. Bij één of twee van deze bedpartners konden ze zich zelfs de naam niet meer herinneren de volgende ochtend. Onderzoekster Kathryn Lakeland van Femfresh zegt dat een gebrek aan zelfvertrouwen een grote zorg is voor heel wat vrouwen. "Hoewel veel vrouwen drinken voor seks omdat het een onderdeel is van het dateproces, tijdens een romantisch diner bijvoorbeeld, zijn er ook die simpelweg weigeren om nuchter te vrijen. Maar alcohol verhoogt de kans op onenightstands, dit zijn dus echt zorgbarende cijfers. Vrouwen moeten met hun partners praten over hun onzekerheden voor ze hun heil zoeken in alcohol."

Bron: lust.crumm.nl

Hoe langer hij volhoudt hoe beter?

Het lijkt wel een mantra die seksuologen al decennia lang volhouden: de lengte van de penis is niet van belang bij het bevredigen van een vrouw en voorspel is essentieel bij het vrijen. Maar een wetenschappelijke studie die wordt gepubliceerd in The Journal of Sexual Medicine maakt nu brandhout van die stellingen. De studie, geleid door professor Stuart Brody van de University of the West of Scotland, werd uitgevoerd bij duizend vrouwen. Een eerste opvallende conclusie: voorspel wordt zwaar overschat. En dat geldt ook voor marathonseks en het idee van "hoe langer de man het uithoudt hoe beter".

Volgens de studie doet de lengte van de penis er wel degelijk toe. Er wordt zelfs een cijfer opgeplakt: bij erecties die langer dan 14,5 centimeter zijn beleven vrouwen veel vaker een orgasme. Bij dat laatste zijn de wetenschappers eerlijk genoeg om te zeggen dat ze niet weten of dat een puur fysieke kwestie is. De onberekenbare factor is hier het psychologische: het idee van aan de slag te gaan met een grote penis zou vrouwen mentaal opgewondener kunnen maken, wat als gevolg makkelijker tot een orgasme zou leiden.

Bron: lust.crumm.nl

Mannen delen liever bed met carrièrevrouw

Dat mannen niet staan te springen voor al te zelfzekere dames, is voortaan een fabeltje. Nieuw Amerikaans onderzoek toont aan dat vrouwen die hun mannetje staan, erg in trek zijn. Ook in bed.

Van alle ondervraagde mannen, heeft 90 procent de voorkeur voor een carrièrevrouw. Meer nog, 86 procent beweert trots te zijn als vrouwlief succesvoller is dan de man. Vrouwen denken echter net het tegenovergestelde: 83 procent gelooft dat vooral mannen graag de meeste centjes verdienen. Is dat niet het geval, vermoedt 90 procent dat dat de relatie op termijn kan schaden. Met wie wil de modale man liever rollebollen: met een carrièrevrouw of een huisvrouw? Ook hier kaapt de carrièredame alle prijzen weg: 95 procent deelt liever het bed met haar. Volgens de mannen is ze 'meer zelfzekerder en opgetogen over haar werk en dat zal te voelen zijn tussen de lakens'. De enquête werd afgenomen bij enkele duizenden personen door Date, Matchmaker en Amor.

Bron: www.she.be

Mannen kijken echt eerst naar borsten

Mannen zijn wel degelijk gefixeerd op de borsten van vrouwen. De helft kijkt het eerst naar de borsten, een derde gluurt eerst naar de taille en de heupen. Het gezicht is slechts bij 20 procent van de heren, een eerste blikvanger. De wetenschappelijke studie aan de universiteit van Wellington in Nieuw-Zeeland bewijst dat een aantal stereotiepe veronderstellingen wel degelijk bestaan. Mannen kijken niet alleen het eerst naar de borsten, maar laten hun blikken ook het vaakst naar de boezem afdwalen.

Daarvoor werden camera's en spiegels ingezet die de oogbewegingen van de proefpersonen registreerden. De kleinste 'afwijking' van de blik kon zo bekeken worden nadat ze zes foto's van vrouwen met verschillende borstomvang, taille en heupen, te zien kregen. Minder dan 20 procent keek eerst naar het gelaat. Het merendeel liet de eerste blik afdwalen naar de borst, gevolgd door de taille en heupen. Ook de armen, onderbenen en voeten, verdienen af en toe een snelle oogopslag. Volgens de wetenschappers spelen evolutionaire redenen een rol. Vrouwen met grotere borsten en slanke taille, zouden hogere oestrogenwaarden kennen. Dat duidt op verhoogde vruchtbaarheid. Al spelen er, volgens de wetenschappers, ook andere elementen mee. Vanuit esthetisch oogpunt zijn ze simpelweg leuk om naar te kijken, ongeacht de grootte.

Bron: www.goedgevoel.be

Nederlanders waarderen hun seksleven in de zomer op zijn best

In de zomer nemen de temperaturen op meer dan één manier een hoge vlucht, aangezien ook het seksleven van koppels in het vakantie seizoen opleeft. Een internationaal onderzoek naar het hedendaagse seksleven liet zien dat koppels hun liefdesleven in de zomer veel hoger waarderen dan in de rest van het jaar. Tegelijkertijd met de uitkomsten start Philips de online verkoop van de Sensuele Stimulators in Nederland.

In het onderzoek, uitgevoerd door Philips, werden wereldwijd 3500 mensen met langdurige relaties ondervraagd, en de uitkomst daarvan toont een significante opleving in hun seksleven gedurende hun zomervakantie. Één van de uitkomsten was dat Nederlandse koppels hun alledaagse liefdesleven waarderen met een respectabele 6,98 op een schaal van 10. Met de stijgende temperatuur springt dit cijfer echter naar 7,25 als de koppels tijdens hun zomervakantie samen genieten van seks. Op de vraag waarom zij seks tijdens de vakantie hoger waarderen, geven ze als belangrijkste reden dat ze zich meer ontspannen voelen als ze weg zijn uit hun normale routine en uit de stress van het dagelijkse leven. De invloed van beter weer en een indrukwekkende omgeving werd als tweede oorzaak gegeven. De resultaten van het onderzoek tonen ook aan dat koppels in grote mate belangstelling hebben om meer te weten te komen over seks in een relatie, waarbij 63% van de Nederlandse koppels aangaf erin geïnteresseerd te zijn meer te ontdekken over seks. Willy Goddaert, Marketing Director Relationship Care Benelux vertelt: "Ons gedetailleerde onderzoek bij koppels heeft aangetoond dat de tijd rijp is voor een set producten die koppels met plezier samen kunnen gebruiken. Het onderzoek bevestigt onze propositie. Ook levert het enkele unieke, nieuwe inzichten in moderne relaties. Wellicht is het dan ook geen verrassing als we bekend maken dat onze Sensuele Stimulators in recente tests werden gewaardeerd als 'het meest bevredigende seksspeeltje voor koppels in de markt', vergeleken met onze belangrijkste concurrenten. Dat is een geweldige start voor ons, aangezien we nog maar pas zijn toegetreden tot deze markt. We zullen er alles aan doen op dit succes voort te bouwen door onze Sensuele Stimulators uit te brengen voor meer koppels in nieuwe markten."

De onderzoeksgegevens worden ondersteund door een unieke illustratie op een speciale website, waarin live woorden worden verzameld die koppels Twitteren. Deze worden weergegeven in de vorm van een LoveCloud, een van de eerste 'tag clouds' ooit die betrekking heeft op seks en relaties. De LoveCloud toont in real-time de woorden die door koppels worden uitgewisseld en laat zo de

meest populaire sleutelwoorden zien over liefde en seks vandaag de dag, en zal dat deze zomer live blijven doen. De LoveCloud wordt gevormd door verschillende meningen en gedachten over seks vast te leggen via het scannen van Twitter-feeds, en dat levert een onthullend inzicht in wat mensen denken en zeggen over seks.

Bron: www.women-online.nl

Vrouwen kieskeurig bij kiezen onenightstand

Vrouwen zijn erg kieskeurig als het aankomt op het uitkiezen van een onenightstand. Alleen echt aantrekkelijke mannen komen in aanmerking. Bij mannen is die kieskeurigheid heel wat minder. Zij geven aan ook met middelmatig aantrekkelijke vrouwen het bed te willen delen. Dat blijkt uit een onderzoek van de Brunel University bij 900 studenten. Tijdens het onderzoek moesten de proefpersonen aangeven of ze een avondje uit wilden met een geïnteresseerde man of vrouw als die 'enigszins onaantrekkelijk', 'gemiddeld aantrekkelijk' of 'buitengewoon aantrekkelijk' was. De meerderheid van de vrouwen gaf te kennen enkel met een buitengewoon aantrekkelijk man het bed te willen delen. Mannen waren minder kritisch en wilden ook wel met gemiddeld aantrekkelijke vrouwen seks hebben voor een avondje.

Bron: www.gva.be

Fantaseren over de vriend(in) van je partner

69 procent van de Amerikaanse mannen heeft al gefantaseerd over een vriendin van hun partner en 8 procent zou dat willen 'maar houdt zichzelf in'. Dat blijkt uit de 'Great male survey' van de grootste mannensite askmen.com.

23 procent heeft geen enkele interesse in de vriendinnen van zijn partner, terwijl evenveel mannen (26 procent) schaamteloos en regelmatig over hen fantaseert. Bijna dubbel zoveel mannen (43 procent) fantaseert wel over haar beste vriendinnen, maar probeert zichzelf toch in te houden. 8 procent slaagt er in níet over hen te fantaseren, al zouden ze dat eigenlijk wel willen. Opvallend is de verdeling naar nationaliteit. Britten en Australiërs (respectievelijk 14 en 15 procent) slagen er veel beter in om zich in te houden dan Canadezen en Amerikanen (elk 8 procent). Canadezen en Australiërs (25 en 27 procent) hebben dan weer vaker geen interesse in haar vriendinnen dan Britten (18 procent). Australiërs proberen het minst om zich in te houden (36 procent), Amerikanen het meest (43 procent).

En de vrouwen dan? Driekwart van de mannen fantaseert over één of meerdere vriendinnen van zijn partner of zou dat wel willen, zo blijkt uit bovenstaande. Maar hoe zit dat dan met de vrouwen? Fantaseren zij wel eens over de beste vriend van hun partner? HLN.be deed er onderzoek naar.

Het antwoord ligt er niet om: 60 procent zegt dit niet te doen. De reden (55,5 procent) is dat zijn vrienden haar niet interesseren, 4,5 procent doet het niet maar moet zich inhouden. 17,6 procent doet het wel eens, maar probeert zich in te houden en ongeveer een kwart doet het regelmatig. Daarmee is de HLN-lezeres een stuk stouter dan de gemiddelde Amerikaanse vrouw. In hun grote

vrouwenenquête, als tegenhanger voor de mannenenquête, antwoordde 64 procent van de vrouwen geen interesse te hebben in zijn vrienden en 6% procent dat ze niet fantaseerden maar zich moeten inhouden. De overige dertig procent van de Amerikaanse vrouwen doet het dus wél: 25 procent heeft het al gedaan, maar probeert zich in te houden en slechts 5 procent doet het regelmatig. Vooral dat laatste cijfer staat in schril contrast met de Vlaamse vrouw, van wie 22 procent het regelmatig doet. Bij de mannen fantaseerde 30 procent niet over haar vriendinnen: 23 procent omdat ze hem niet interesseerden en 8 procent zou wel willen maar houdt zich in. Daarmee zijn de Amerikaanse man en vrouw perfecte spiegelbeelden van elkaar.

Bron: lust.crumm.nl

Masturberen in de tijd van de baas

Bij oprukkende geilheid slaat bijna iedereen wel eens de hand aan zichzelf. Maar wat doe je als je op het werk ineens eeh...zin krijgt? Hou je je in of verdwijnt je naar het toilet?

Masturberen, zelfbevrediging, soloseks - geef het beestje een naam - is in Nederland over het algemeen geen taboe meer. Het fabeltje dat je er allerlei enge ziektes van krijgt en dat het op je voorhoofd staat geschreven als je de hand aan jezelf slaat, is tijdens de sexuele revolutie in de jaren zestig gelukkig uitgebannen. Uit een enquête op Viva.nl blijkt dan ook dat 90 % van de Viva lezeressen aan soloseks doet. En we zijn er best druk mee: 38 % doet het één keer per week, 35 % drie keer per week en 27 % doet het iedere dag. Maar wat doen we als we geil worden op de werkvloer? Geven we er aan toe? Jààà, zeggen twee op de tien respondenten. Al blijft het bij één van de tien bij die ene keer. Het toilet blijkt met 83 % het favoriete plekje van de soloseksers op het werk. In het kantoor van de baas (5 %), achter het bureau als iedereen naar huis is (5 %) en in de kantine (3 %) komen we ook tot een hoogtepunt. 4 % kiest een ander plekje. Volgens seksuologe Maria Schopman is het niet gek dat we op het werk ook overvallen kunnen worden door geilheid. Lust kan zowel vanuit een positief als negatief gevoel ontstaan. Als je bijvoorbeeld heel erg opziet tegen een functioneringsgesprek met je baas, kan zelfbevrediging je oppeppen en de spanning weghalen. Maar het is natuurlijk ook heel spannend om te masturberen op je werk. De spanning om betrapt te kunnen worden, kan extra opwindend zijn. Geilheid blijkt de platte, maar doeltreffende katalysator om te soloseksen op de werkvloer. 74 % van de respondenten geeft dat aan als reden. 13 % doet het om te ontspannen, 5 % uit verveling, 1 % om een collega op te geilen en 7 % doet het voor de spanning. En wat gebruiken we om onszelf tot een hoogtepunt te brengen? Voor 90 % blijken onze handen het favoriete werktuig. De tweede plek gaat met 7 % naar de vibrator en 3 % grijpt wat er voorhanden ligt, zoals een markerstift. Meer dan de helft (56 %) van de soloseksers op het werk schaamt zich ook niet, maar houdt het liever voor zichzelf. 17 % schaamt zich wel, maar blijft het toch doen en voor 10 % was de schaamte zo groot dat ze het na één keer nooit meer gedaan hebben. Een orgasme is niet alleen goed voor je gezondheid, het kan je carrière ook een boost geven. Mannen worden meestal slaperig van klaarkomen, vrouwen daarentegen krijgen er heel veel energie van. Nog een voordeel is dat het concentratieniveau hoger wordt, waardoor vrouwen beter presteren op de werkvloer.

Bron: www.waarmaarraar.nl

Favoriete internationale flirtzones

Een beetje flirten moet toch geen kwaad kunnen. Een recente enquête van HolidayCheck toont aan dat Nederlanders, Duitsers, Britten en Italianen op diverse manieren flirten, en opmerkelijk genoeg een uiteenlopende keuze hebben wat betreft de locatie om te flirten. Laten we eens kijken waar flirten al niet goed voor is. De clubscene is de populairste flirtzone voor vakantiegand Nederland, 41,7% sjansen er op los in bar en discotheek. Onze oosterburen wisselen tevens graag oogcontact uit met onbekenden op de dansvloer, 34,7% van hen geeft aan dat hun flirtvoorkeur uitgaat naar de disco. Britten begeven zich, na enige alcohol, met 28,3% eveneens op het liefdespad. Met een schamele 12,6% zijn de Italianen niet zo actief tijdens het nachtleven. Rond het zwembad of op het strand, de ideale plaats voor 36,8% van de Italianen om het andere geslacht te versieren. Tevens een favoriete locatie voor de Duitsers (29,2%) en Nederlanders (25%), zij testen hier maar al te graag hun flirtbedrevenheid. In tegenstelling tot de Britten, zij veranderen al snel in een muurbloempje. Slechts 23,9% van de ondervraagden zou 'de sprong wagen en neemt het flirt risico' in de buurt van het zwembad en strand. Veel vakantiegangers boeken een excursie, niet alleen voor het bezoeken van een folkloristisch evenement, inheems dorpje of zonnig eiland. Een toeristisch uitje trekt in verhouding meer vrouwen. Mannelijke vakantiegangers denken daar een aantrekkelijke single te treffen, om daarmee de rest van de vakantie te vieren. Nederlanders zijn gek op georganiseerde dagtochtjes, 16,7% meent daar hun vakantielief te vinden. Italianen (14,9%) denken dat zij een excursie hebben geboekt om een begeerlijke vakantiepartner te vinden. 12,6% van de Duitsers kunnen het niet laten een beetje te flirten tijdens een saaie rondleiding. Teleurstellend zijn (weer) de Britten (8,7%), snappen zij niet dat er buiten 'the pub' ook potentiële kandidaten te vinden zijn? Fris in het vliegtuig en alvast oefenen met de flirttechnieken, minst in trek bij de Nederlanders. Zo'n 4,2% spreekt dit idee aan. De Britten grijpen dit echter met veel enthousiasme aan, 26,1% van de ondervraagden waren hiertoe zeer bereid! Percentages voor Duitsland (12,1%) en Italië (9,6%) suggereren dat ook zij meer tijd nodig hebben om zich op te warmen voor cupido.

Bron: www.telegraaf.nl

Vrouwen op reis hebben graag seks

25 tot 50 procent van alle vakantiegangers, heeft op vakantie seks met een nieuwe partner. Vooral dames zijn in voor een vakantieliefde. Thuis zijn de vlinders snel verdwenen, zo blijkt uit eerder onderzoek van Parship. Meer mannen (27%) dan vrouwen (19%) beweren nog nooit een vakantielief te hebben gehad. Zijn buitenlandse mannen betere charmeurs of vrouwen gewoon eerlijker, wie zal het zeggen? Feit is, volgens het onderzoek, dat de helft van alle ondervraagde singles, geen nee zegt tegen een vakantieliefde. Of een dergelijke relatie kans op overleven heeft, blijft maar de vraag. Zeker van een vakantieliefde ben je nooit, wel vertellen volgende signalen al iets over de overlevingskansen van vakantierelaties.

-Is hij single of beleef je een avontuurtje met een man die een relatie heeft? Als hij al geen schroom kent om een scheve schaats te rijden, zal jij dat niet veranderen. Ben jij een zomerflirt of wil hij meer? Tracht het te achterhalen, vraag het desnoods aan zijn vrienden.

-Op vakantie lijkt alles beter, groter en leuker. Personen waar je thuis niet naar omkijkt, kunnen je op vakantie indrukwekkender lijken. Besef dat en vraag je af of je hem ook op kantoor bijvoorbeeld, zou zien zitten.

-Culturen lijken op vakantie geen barrière. Al leveren cultuurverschillen in eerste oogopslag een schat aan onontdekte kennis en ervaringen op, eenmaal thuis kunnen deze wel degelijk een hindernis vormen.

Bron: www.waarmaarraar.nl

Moeders zijn stout in bed

Moeders zijn allesbehalve saai tussen de lakens. Ze fantaseren en experimenteren er lustig op los. Dat blijkt uit een enquête van het tijdschrift Mama.

Maar liefst driekwart van de 550 moeders bekent wel eens over andere mannen te fantaseren. Bijna de helft van de vrouwen wordt opgewonden van deze droombeelden en een kwart heeft ze ook tijdens de seks. De mama's dromen vooral over sterke, grappige en sexy mannen. Chris Zegers staat met 43 procent bovenaan als favoriete BN'er om seks mee te hebben. Ruben Nicolai krijgt 38 procent van de stemmen en Xander de Buisonié 24 procent. Prins Willem Alexander is minder in trek, hij moet het doen met 1 procent. Bijna eenderde van de moeders maakt wel eens gebruik van een seksspeeltje. Daarmee doen zij niet onder voor vrouwen zonder kinderen. De vibrator is met 49 procent het populairst. Maar ook stimulerende oliën en crèmes (27 procent), dildo's (13 procent), handboeien (11 procent) en blinddoeken (8 procent) worden ingezet om het genot te verhogen. Ook van seksuele fantasieën zijn de vrouwen niet vies. Bijna veertig procent van de mama's heeft anale seks uitprobeerde en 20 procent heeft een seksessie wel eens vastgelegd op film of foto. Ruim eenderde van de vrouwen met kinderen bezoekt wel eens een pornosite. Als hun partners dat doen vindt 57 procent dat geen probleem. Zonder hun man kunnen de moeders er ook wat van. Wel 65 procent van de moeders masturbeert. Een kwart doet dat eens per week, 41 procent doet het eens per maand. En masturberen de partners ook? De helft van de vrouwen denkt van wel en 31 procent is daar niet van op de hoogte.

Bron: www.telegraaf.nl

Slapen is de nieuwe seks

Slaap lijkt de nieuwe seks, want hoewel mensen onverminderd aan seks denken blijkt uit een recent Brits onderzoek dat 80% van de respondenten liever een goede nachtrust dan een nacht vol passie tegemoet gaat. Zelfs mannen zouden meestal te moe zijn om er nog aan te beginnen eens de lichten gedoofd zijn. En al is slapen niet echt sexy, vrouwen zijn in de wolken wanneer ze van een verkwikkende nachtrust kunnen genieten.

Voorals ouders die midden in een druk gezins- en beroepsleven zitten, zien hun seksuele drift sterk afnemen. Maar aan de andere kant zijn er ook genoeg studies op de markt die aangeven dat seks uitstekend is voor de gezondheid. Een betere bloedsomloop, de hormonen die tijdens het seksueel spel

vrijkomen hebben een helende kracht en een studie uit 2002 geeft aan dat vrouwen die aan sperma werden blootgesteld terwijl ze onbeschermd de liefde bedreven minder aan depressies onderhevig zijn dan vrouwen die condooms gebruikten of zich van seks onthielden. Voor wie nog niet overtuigd is, lees dan de volgende slogan maar: 'Van seks slaap je beter'... of 'Seks is als joggen: je hebt er niet vaak zin in, maar eens het achter de rug is vraag je jezelf af waarom je het niet wat meer doet.'

Bron: www.marketingonline.nl

Vrouw met hoog EQ heeft beste seks

Met de juiste looks scoor je snel een man. Maar met het juiste stel hersens scoor je beter in bed. Vrouwen die gezegend zijn met een hoge emotionele intelligentie genieten meer tussen de lakens.

Vrouwen met een hoog EQ (emotionele intelligentie), hebben tweemaal zoveel orgasmen als vrouwen met een laag EQ, zo blijkt uit Brits onderzoek.

Onderzoekers van het King's College in Londen, bestudeerden het seksleven van ruim 2000 vrouwelijke tweelingen in de leeftijd tussen 18 en 83 jaar. De tweelingen werd gevraagd om een beoordeling te geven van hun vermogen om een orgasme te bereiken. Hun seksuele tevredenheid werd gemeten op een zeven-punten-schaal variërend van 'nooit' tot 'altijd'. Ook werd ze gevraagd vragen te beantwoorden over meningsuiting, emancipatie en tevredenheid. De antwoorden op de vragenlijst dienden als een emotionele-intelligentie meter. Deelnemers met een hoog EQ hadden de meeste orgasmen, meldt het Journal of Sexual Medicine. Onderzoekers geven aan dat er duidelijke voordelen zijn voor vrouwen met een hoge emotionele intelligentie. Deze vrouwen kunnen beter met hun partners communiceren over hun seksuele verlangens en verwachtingen. Dit heeft een directe impact op het seksueel functioneren van vrouwen. Ook zou het voor de vrouwen gemakkelijker zijn om te fantaseren in de slaapkamer. De nieuwe bevindingen zouden 40 procent van de Britse vrouwen kunnen helpen, die het moeilijk of onmogelijk vinden om van seks te genieten.

Bron: www.draadstaal.nl

Langer volhouden met nieuwe spray

Britse wetenschappers zijn erin geslaagd een spray te ontwikkelen die mannen het zes keer langer doen volhouden in bed. Te gebruiken vijf minuutjes voor de vrijpartij en mannen die doorgaans al na enkele seconden vroegtijdig klaarkomen houden het dankzij de spray bijna vier minuten uit. Het nieuwe wondermiddel zou over twee jaar op de markt kunnen komen.

Te vroeg klaarkomen doet een relatie vaak te snel kapotgaan. Maar liefst vier op de tien mannen hebben er last van. De nieuwe spray, ontwikkeld door dokters uit Belfast, bevat chemicaliën die mannen ervan weerhouden te snel opgewonden te geraken. Driehonderd proefpersonen uit heel Europa - allen kampten met vroegtijdige ejaculatie - testten de spray. Met de chronometer in de hand en de spray aangebracht aan het geslachtsorgaan timeden ze de tijd tot hun orgasme. Negentig procent constateerde een merkelijke verbetering en noemden de spray "excellent". Van luttele seconden tot bijna vier minuten, het is een wereld van verschil. Professor Wallace Dinsmore van het

Royal Victoria Hospital in Belfast: "De spray verbeterde de seksuele prestaties en werd goed verdragen door zowel de patiënten als hun partners, zonder enige bijwerkingen." Overigens zijn er al diverse sprays op de markt die hetzelfde beloven. Zo is er de Blackstone delay spray die de gevoeligste plekken van de penis verdooft om zo minder snel tot een hoogtepunt te komen. En waardoor je dus langer van de seks kunt genieten! Je hoeft er dus geen twee jaar op te wachten...

Bron: lust.crumm.nl

Hier knappen vrouwen op af

De tijd van de macho is voorbij. Maar het mag ook weer niet te sterk in de andere richting doorslaan. De meeste vrouwen zien de man nog graag als de wat stoerdere bink die als beschermer van het zwakke geslacht optreedt. De Britse onderzoeker Pete Markey vroeg vrouwen wat volgens hen absoluut niet kon voor hun ideale man. Hij kreeg deze merkwaardige lijst van afknappers.

Push-up onderbroek

In lingerie is een push-up BH of een onderbroek waarin je billen worden gelift heel gewoon, maar dat ook de mannen vals spelen, zint de vrouw niet. De push-up onderbroek die de mannelijke kroonjuwelen beter voor de dag doet komen, mag het dan goed doen in de winkel, we willen niet graag ontgoocheld worden en gaan liever voor the real thing. Vreemd genoeg kennen ze ook geen genade voor een te strakke jeans die duidelijk de contouren van de mannelijkheid showt.

Sokken in sandalen

Bijna iedere vrouw vindt sokken in sandalen een absolute modeblunder. Als mannen dan toch echt koude voeten hebben, dan moeten ze maar dichte schoenen aantrekken, is hun redenering. Witte sokken horen volgens de vrouwen op een tennisterrein thuis, niet in schoenen en zeker niet in sandalen.

Gouden kettingen

Opzichtige dikke gouden kettingen mogen dan veel geld kosten, als instrument om een vrouw te verleiden werken ze echt niet. Integendeel, de dragers ervan worden bestempeld als 'opscheppers' die hun ware aard proberen te verbergen onder blinkend uiterlijk vertoon.

Diep uitgesneden T-shirts met uitpuilende borstharen

Een oerwoud op een mannenborst oefent weinig aantrekkingskracht uit. 62% van de ondervraagde vrouwen gaf aan een afkeer te hebben van te veel beharing. Ook haren op schouders en rug werden in één adem als belangrijke afknappers genoemd.

Opzichtig ondergoed

Strings voor mannen zijn -althans volgens dit panel- not done. Ook te wijde boxershorts met figuurtjes die boven de broeksriem uitkomen, hebben een averechts effect. Het T-shirt zonder mouwen, een hemd dus, is ook niet bepaald sexy te noemen.

Bron: www.yunomi.nl

1 op 3 vrouwen heeft seks met collega

Uit een grote enquête van het Nederlandse blad VROUW, blijkt dat bijna de helft van alle vrouwen het leuk vindt om te worden nagefloten. 33 procent van de werkende vrouwen heeft al eens seks met een collega gehad en 90 procent vindt een aanraking van een bekende "prima". 30 procent van de vrouwen heeft er geen moeite mee zich door anderen dan hun eigen man op de mond te laten zoenen.

De 1.500 geënqueteerde vrouwen blijken ook aanzienlijk meer te kunnen verdragen van een mooie man dan van een lelijke. Op de vraag of een tik op de billen als ongewenst wordt ervaren, antwoordde 30 procent dat dat afhangt van welke collega die tik geeft.

En zo is één op de zeven vrouwen bereid met de baas naar bed te gaan in ruil voor promotie, met de kanttekening dat hij er wel leuk moet uitzien.

Bron: www.elsevier.nl

Waar worden mannen gelukkig van?

De Nederlandse man staat gelukkig in het leven. Dit blijkt uit onderzoek van Discovery Channel, dé mannezender van Nederland. Op de vraag 'Hoe gelukkig ben jij?' gaven mannen zichzelf gemiddeld een 7,5. Mannen met een relatie zijn gelukkiger dan singles, zolang ze maar vrij worden gelaten. Negentig procent van de Nederlandse mannen is gelukkig in de liefde; tweederde van hen geeft zelfs aan dat de partner alles betekent. Hierbij staat onafhankelijkheid centraal. Vrijheid wordt gezien als het belangrijkste element in het persoonlijk geluksgevoel. Het is daarmee belangrijker dan het hebben van vrienden of kinderen. Van de vrijgezelle mannen denkt driekwart gelukkiger te zijn als ze wél een relatie zouden hebben. Mannen met een relatie geven zichzelf een acht op de geluksschaal, single mannen een zeven.

Meer dan de helft van de mannen geeft aan niet zonder geld te kunnen. Een financiële meevaller maakt gelukkiger dan goede seks. De kredietcrisis heeft vooralsnog geen invloed op de gemoedstoestand; bijna driekwart van de mannen geeft net zoveel geld uit als normaal. Als mannen de keuze krijgen, besteden ze hun vrije tijd het liefst met een paar mooie vrouwen op een onbewoond eiland. Het leegdrinken van een krat bier met vrienden en het wegrijden in een netgekochte droomauto volgen daarna. Op de vraag of de mannen regelmatig flirten, antwoordt bijna de helft positief. Toch is een derde van de mannen meer in voor een goed gesprek.

Bijna alle mannen (83 procent) geven aan meerdere malen per dag te lachen. Grappen worden vooral gemaakt om in de smaak te vallen. Bijna de helft van de mannen zegt dat er vaak om hen wordt gelachen en geeft aan het daarvoor te doen. Seks, eten en sporten zijn de populairste manieren voor mannen om zich beter te voelen. In tegenstelling tot vrouwen, staat winkelen op de vierde plaats. Een ruime meerderheid van de mannen vindt drank wel lekker, maar heeft het niet nodig om gelukkig te zijn. Een derde van de mannen sport het liefst in hun vrije tijd. Vijfennegentig

procent van de mannen kijkt graag televisie, maar alleen als ze niets anders te doen hebben. Tot slot geeft een ruime meerderheid aan dat vakantie niet perse nodig is om gelukkig te zijn.

Bron: lust.crumm.nl

Een op vijf vrouwen masturbeert nooit

Een op vijf vrouwen die deelnamen aan een seksenquête zegt nooit te masturberen. Ook pubers jonger dan 20 (17 procent) en zestigplussers (18 procent) zeggen het nooit te doen.

De vrouwen die wél masturberen doen dat het liefst in bed (31 procent) of met een speeltje (19 procent). Mannen verkiezen een pornofilm (39 procent) boven hun bed (21 procent) en de douche (18 procent). Een boekje, in het openbaar of het toilet (1 à 2 procent) zijn niet zo populair.

Dat bleek uit de 'Hoe stout ben jij'-enquête die HLN.BE in samenwerking met Pabo uitvoerde. 20.754 surfers vulden de vragenlijst volledig in, onder hen opvallend meer mannen (14.576) dan vrouwen (6.178). Tweeduizend deelnemers waren jonger dan 20, 611 waren ouder dan 60.

Een kleine helft van de deelnemers noemt zichzelf 'nieuwsgierig', een derde is ondernemend, 11 procent is braaf terwijl 7 procent zich toch een sekspert durft noemen. Maar blijkt dat ook uit andere cijfers? Uit de standjes en plaatsen waar gevreeën wordt blijkt alvast van wel: men probeert wel eens iets anders maar het moet niet té gek of té wild worden.

55 procent zegt nooit te zullen vreemdgaan, bij 12 procent gebeurt het wel eens, 9 procent wil wel en 3 procent doet het zelfs 'zo vaak ze de kans krijgen'. Drie procent (of 702 deelnemers) geeft ook expliciet toe op dit moment een minnaar of minnares te hebben. 15 procent slipte één keer. Hierbij is geen verschil tussen mannen en vrouwen te ontdekken. 14 procent van de mannen en 18 procent van de deelnemende vrouwen maakte al eens een slippertje, respectievelijk 53 en 60 procent zegt dat 'nooit' te zullen doen.

Het favoriete standje is 'zij vanboven' (25 procent), op de voet gevolgd door 'op zijn hondjes' en een stoer 'het kan niet gek genoeg' (elk 22 procent). Opmerkelijk is het verschil tussen mannen en vrouwen. Zij verkiest het traditionele missionarisstandje (hij bovenaan dus) of hondjes (elk een kwart) boven 'zij vanboven' (20 procent). Nog opmerkelijk: dertigplussers verkiezen 'het kan niet gek genoeg'. Anale seks scoort een magere 3 procent of 700 stemmen. Ook 69 (6 procent), orale seks (4 procent) en staand (1 procent) zijn opvallend weinig populair. Seks in de natuur of op het strand is populair bij onze surfer. Maar liefst 40 procent gaf dat op als 'gekste' plaats waar ze ooit al seks hebben gehad. Toiletten, pashokjes en auto's scoren met elk 13 procent ook heel goed. Slechts vier procent noemt zijn of haar bed het wildste plekje om te vrijen. Ook opvallend: mannen vrijen het liefst 'wanneer het maar mogelijk is' (45 procent), vrouwen kiezen voor 's avonds (42 procent). Het weekend is bij vrouwen ook populairder dan bij mannen. Over het algemeen is de surfer tevreden over zijn of haar seksleven (80 procent), al geeft de helft wel toe dat alles beter kan. Voor een derde moet er niets veranderen en 12 procent is ontevreden. Vrouwen en min-20-jarigen vinden minder dan mannen en twintigplussers dat het (nog) beter kan. Ongeveer de helft vrijt meerdere keren per week, 19 procent één keer per week, 17 procent een paar keer per maand. Deze cijfers zijn voor alle

leeftijdscategorieën dezelfde. 57 procent is daarmee tevreden 'maar wil ook wel vaker vrijen'. 22 procent vindt het genoeg en 20 procent is niet tevreden en wil eigenlijk vaker het bed in duiken.

Een kwart deelde het bed met één persoon. Bij zestigplussers loopt dat op tot een derde, bij min-twintigjarigen is dat veertig procent. Bij de jeugd heeft 18 procent al 2 bedpartners gehad, 13 procent drie. In de groepen 31 tot 40 jaar en 41 tot 50 jaar heeft een kwart tussen vijf en tien bedpartners gehad. Een kleine vijfde houdt het bij één, 12 procent bij '11 tot 20'. Ook opvallend: 14 procent van de 60-plussers 'is de tel kwijt'. Letterlijk of figuurlijk: dat is de vraag. Hoe zit het met het gebruik van seksspeeltjes, de verleidingstechnieken of de fantasieën van de surfer? Eén cliché is alvast bevestigd: dé fantasie blijft met afstand een triootje (42 procent), en dat is vooral een droom van de mannen (51 procent). 23 procent van de vrouwen wil dat ook wel, maar ze hebben een lichte voorkeur voor rollenspel (26 procent) wat bij mannen op de tweede plaats staat en 14 procent kan bekoren. Op drie plaatsen vrouwen 'met iemand van hetzelfde geslacht' terwijl mannen op de derde plaats kiezen voor iemand die veel ouder/jonger is. De verkrachtingsfantasie, partnerruil, iemand van hetzelfde geslacht, met een collega of baas of sm-seks kan telkens maar rond 5 procent van de respondenten bekoren. Bij de seksspeeltjes nemen vrouwen het voortouw. Een derde heeft een vibrator of dildo, een vijfde heeft zelfs een nachtkastje vol. Nog eens 19 procent houdt het op massageolie. Mannen maken hun nieuwsgierige status waar door te melden dat ze geen seksspeeltjes in huis hebben maar het wel willen proberen (25 procent). Nog een kwart heeft massageolie en 22 procent heeft een vibrator of dildo liggen. Vijf procent wijst het idee radicaal van de hand en zegt niets van seksspeeltjes te willen weten. Verleiden gebeurt vooral met een passionele kus (29 procent), een sensuele massage (23 procent), lingerie of sms'jes (12 procent). Een pikant cadeautje (1 procent), een striptease (3 procent) en zelfs een etentje (5 procent) scoren slecht. De gevoelige plekjes verschillen tussen mannen en vrouwen. Zes op de tien mannen kiest voor de geslachtsdelen, tegenover 27 procent van de vrouwen. De dames verkiezen hun nek tot meest erogene zone. 11 procent kiest voor de tepels. Voor slechts 199 deelnemers zijn dat de voeten. We genieten vooral van seks als het onverwachts gebeurt, er tijd voor genomen wordt en wanneer we verwend worden (een kwart van de respondenten). Vrouwen en min-twintigers verkiezen verwend worden, mannen het onverwachtse (elk 31 procent). 'Een vluggertje' of 'als de kinderen het huis uit zijn' zijn maar voor een minderheid van toepassing (2 procent). 70 deelnemers genieten nooit van seks.

Bron: www.goedgevoel.be

Orgasme tijdens het fitnesssen

Als je nog een goede reden nodig hebt om te gaan sporten, dan moet je het volgende stukje zeker even lezen. Talloze vrouwen beleven namelijk een orgasme tijdens het fitnesssen. Amerikaans fitnessinstructeur Adam Cambell noemt het een 'coregasm', een hoogtepunt dat je met je hele lichaam voelt. We leggen je uit hoe dit kan en geven tips zodat je het zelf kan beleven.

Sekstherapeute Victoria Zdok legt uit hoe je een orgasme kan beleven tijdens een work-out: "Veel vrouwen bouwen spanning op in hun benen voor ze tot een hoogtepunt komen. Wanneer een vrouw sport, maakt ze endorfines en dopamine aan. Deze stoffen zijn nodig om een orgasme te krijgen, in combinatie met spanning in de spieren van de onderbuik stimuleert dit de clitoris."

Ook fitnessexperte Joy Davidson zegt dat het mogelijk is dat vrouwen een orgasme krijgen door te sporten. "Het gebeurt het vaakst bij vrouwen die heel sterke bekkenbodemspieren hebben. Wanneer ze oefeningen doen die deze stimuleren, kunnen ze tot een hoogtepunt komen. Ook door het trainen van de beenspieren stimuleer je de zenuwuiteinden in het bekkengebied. Het is zeldzaam dat je een orgasme krijgt door je spieren één keer op te spannen. Maar als je reeksen van oefeningen na elkaar doet, kan het wel."

De Amerikaanse Kristin krijgt het beste resultaat met beenoefeningen, maar het aantal oefeningen verschilt elke keer. "Ik gebruik soms tegelijkertijd mijn vibrator. Het geeft me elke keer weer een fantastisch gevoel." Ook de Amerikaanse Kali doet haar fitnessroutine nu regelmatig in bed. "Tijdens het vrijen span ik mijn buikspieren op en hef ik mijn schouders en benen op. Het maakt mijn orgasme intenser. Ik ben blij te ontdekken dat ik niet te enige ben die sport zo opwindend vindt. "

Op basis van deze getuigenissen stelden de experts van 'Woman's Health' enkele oefeningen op die vrouwen moeten helpen een orgasme te beleven. Mocht het bij jou niet lukken, hou je er toch stevige buikspieren aan over.

- Span je buikspieren op en hef vervolgens langzaam je benen en schouders op. Ben je op het hoogste punt, laat dan alles weer rustig zakken. Herhaal deze oefening 10 keer.

- Doe sit-ups, maar leg daarbij je benen in een L-vorm op de grond. Na 15 keer verwissel je van kant en herhaal je de oefening.

- Ga op je zij liggen en hef je bovenste been langzaam omhoog.

Bron: www.hln.be

Vrouwen meer opgewonden dan ze toegeven

Meredith Chivers, een seksuologe van de Queen's University in het Canadese Ontario, heeft met het gebruik van bonobo-porno aangetoond dat vrouwen vaak meer opgewonden zijn dan ze zelf toegeven.

De 36-jarige Chivers liet haar onderzoekspubliek - mannen en vrouwen, hetero- en homoseksueel - beeld zien van parende koppels in allerlei combinaties maar ook van parende bonobo's. (apen)

Ze vergeleek de respons die via de genitaliën kon worden opgemeten - de zwelling van de penis en de doorbloeding van de vagina - met de graad van opwinding die de proefpersonen meldden.

De resultaten waren verrassend. Bij de mannen bleken de hersenen in overeenstemming met de penis: hetero mannen werden opgewonden door hetero-seks. Ook lesbische vrouwen deden het bij hen goed. Homo's werden opgewonden door homoseks. Maar zowel homo's als hetero's werden niet geboeid door apen. De mannen reageerden "volgens categorie".

Maar vrouwen...

Bij de vrouwen waren de resultaten niet eenduidig. Ongeacht hun seksuele voorkeur vertoonden hun genitaliën sterke opwinding, zowel bij beelden van mannen met mannen, vrouwen met vrouwen of

mannen met vrouwen. Ze vertoonden, opvallend, meer opwinding bij beelden van een gymmende vrouw dan bij die van een mannelijke spierbundel. Ook beelden van koppelende apen werkten de bloeddorstrooming in de hand.

Bij de lesbische vrouwen die naar mannen-seks keken, zeiden minder opgewonden te zijn dan bleek uit de doorbloeding. En zowel lesbische als heteroseksuele vrouwen gaven aan minder opgewonden te zijn dan objectief kon opgemeten bij het zien van parende bonobo's. De hersenen en vagina van vrouwen zeggen dus niet hetzelfde.. Herhaal dit 15 keer en wissel dan van kant.

Bron: lust.crumm.nl

Vaker orgasme bij rijke man

Vrouwen bereiken sneller een orgasme bij rijke mannen. De financiële status van de partner lijkt van grote invloed te zijn om het gemak om klaar te komen, meldt The Sunday Times. Wetenschappers aan de Newcastle University hielden een grote enquête, waarbij 1534 mensen werden ondervraagd over hun seksleven, inkomen en partnerkeuze. Er werd een sterk verband aangetroffen tussen het aantal beleefde orgasmen en de financiële status van de partner. Onderzoekers zijn geïnteresseerd in het vrouwelijk orgasme, omdat het geen biologisch doel lijkt te hebben. Zo hebben vrouwen die nooit klaarkomen niet minder kans op een succesvolle zwangerschap. Hoofdonderzoeker Thomas Pollet beweert dat de studie aantoont dat het vrouwelijk orgasme evolutionair nut heeft. Vrouwen zoeken naar mannen die hoog op de maatschappelijke ladder staan, waardoor ze goed in staat zijn voor de kinderen te zorgen. "Meer begerenswaardige partners zorgen voor makkelijkere orgasmes", aldus de wetenschapper. Vreemd onderzoek eigenlijk. Wat ik me kan voorstellen is dat de vrouw mogelijk door de materiële welstand minder zorgen kent, minder moe is omdat zij wellicht niet werkt en niet zelf alle huishoudelijke taken hoeft te verrichten. Een uitgeruste, niet gestresste vrouw zal meer orgasmes beleven boven een vrouw die vermoeid is en zorgen heeft. Ook zal deze vrouw meer doen aan haar uiterlijk, beauty arrangementen, mooie kleding, duur verfijnd ondergoed, sport omdat dat daar tijd en geld voor is wat haar meer vrouw doet voelen, dus aantrekkelijker. Dit alles schijnt toch wel een positieve uitwerking te hebben op de beleving van seksualiteit.

Bron: www.ze.nl

Hormonen zijn altijd een goed excuus

Een hoge concentratie van het vrouwelijke geslachtshormoon oestradiol blijkt de oorzaak te zijn dat vrouwen vaker vreemdgaan. Ook hebben deze vrouwen meer affaires dan degenen met een lage concentratie, blijkt uit onderzoek. Amerikaanse onderzoekers bestudeerden bij 52 vrouwen de concentratie van oestradiol. Dat belangrijke hormoon zorgt onder meer voor de vruchtbaarheid.

De hoeveelheid oestradiol piekt rond de eisprong en halverwege de tweede helft van de cyclus. Uit monsters in die periodes blijkt dat vrouwen met bijzonder hoge oestradiolwaarden zichzelf aantrekkelijker vinden en dat ook mannen ze erg sexy vinden. Daardoor zullen deze vrouwen sneller flirten en vreemdgaan. Toch ligt het aantal onenightstands bij hen echter niet hoger. De

wetenschappers concluderen dat hormonen het vrouwelijke gedrag sterker sturen dan eerder werd aangenomen. Al bekend was dat vrouwen aantrekkelijker zijn voor mannen tijdens hun eisprong omdat ze dan vruchtbaarheidssignalen versturen. Aan vreemdgaan kun je dus gewoon niets doen. Je hebt gewoon een teveel aan oestradiol.

Bron: www.goedgevoel.be

Vrouwelijk orgasme is gemiddeld 10 keer intenser

Uit onderzoek blijkt dat vrouwen een orgasme 8 tot 10 keer zo intens beleven als mannen. Dat komt doordat ze seks op een heel andere manier beleven. De hersenen zijn het belangrijkste orgaan bij de beleving van seks. Hier worden de signalen ontvangen en de hersenen beslissen hoe het lichaam reageert op prikkels als een streling of een kus. Tijdens seks produceren de hersenen de hormonen dopamine en endorfine. Als je geluk hebt, vertalen ze de prikkels van seks in een weldadig gevoel of orgasme. Uit het onderzoek blijkt dat vrouwen moeilijker een orgasme kunnen bereiken. Maar als het wel lukt, is dit vaak veel intenser dan bij mannen. De hersenen zijn vaak ook de reden waarom een vrouw niet tot een hoogtepunt kan komen. Vrouwen vinden het moeilijk om seks los te koppelen van emoties. Als ze niet verliefd zijn op hun bedpartner of ze vertrouwen hem niet, is het voor hen moeilijk zich volledig te geven. Dit kan een orgasme in de weg staan. Toch is het niet zo dat vrouwen met een vaste relatie vaker tot een hoogtepunt komen. Mannen beleven seks op een heel andere manier. Ze zien het als een middel om zich te ontspannen en te ontladen van stress. Vrouwen moeten eerst ontstressen voor ze in de juiste stemming kunnen komen.

Bron: www.gva.be

Nederlandse man onzeker over sex appeal

De Nederlandse man is onzeker over zijn aantrekkingskracht. Ruim 70 procent vindt zichzelf niet sexy. Dat stelt marktonderzoeksbureau Synovate in een onderzoek naar mannelijke schoonheid.

Het onderzoek is gehouden in dertien landen over de hele wereld, waaronder Nederland. In totaal zijn ruim tienduizend mannen en vrouwen ondervraagd over mooie mannen en waarom ze dat zijn. Hoewel een grote meerderheid zichzelf niet sexy vindt, stelt de helft van de Nederlandse mannen wel het uiterlijk redelijk tot zeer belangrijk te vinden. De mooiste mannen komen volgens vrouwen uit Italië, daarna achtereenvolgens de Verenigde Staten, Rusland en Brazilië. De helft van de Nederlandse vrouwen geeft aan dat lichaamsgeur voor hen bovenaan staat als minst aantrekkelijke eigenschap van een man, gevolgd door een slechte adem (29 procent) en een dikke buik (10 procent). Daartegenover staat dat bijna de helft van de Nederlandse vrouwen vindt dat mannen die een eau de toilette of aftershave gebruiken sexier zijn dan mannen die dat niet op hebben. Toch is het meest gebruikte verzorgingsproduct door de Nederlandse man deodorant. Pas daarna komen aftershave of eau de toilette. Die producten worden door ruim 60 procent van de mannen zelf gekocht, 33 procent geeft toe dat vrouwelijk of vriendin dat voor ze doet. „De meerderheid van de Nederlandse vrouwen (41 procent) vindt dat een man een zekere mate van charisma en uitstraling moet hebben voor ze kunnen zeggen dat hij knap is of er goed uitziet. Een goede hygiëne komt op de

tweede plaats met 26 procent. Een volle haardos, het lichaam van een adonis, een gave huid en een macho uiterlijk zijn verrassend genoeg van weinig belang", aldus de onderzoekers.

Bron: erotiek-liefde.blogspot.com

Het zit allemaal in de genen

Wetenschappers hebben een nieuwe missie: de geheimen van de liefde ontdekken.

Gedragspsychologen zeggen dat het maar een kwestie van tijd is voor verliefdheid uiteenvalt in een reeks biologische processen, die perfect na te bootsen (of op te wekken) zijn met een pil.

Betekent dit het einde van onhandige liefdesbrieven, dappere pogingen tot poëzie of dromerige blikken? Zo ver is het nog (lang?) niet, want het mysterie van de liefde is (nog) niet ontrafeld. Maar als dat zou gebeuren, zou een 'liefdespil' niet lang uitblijven, argumenteert professor Larry Young in het vakblad Nature. Een eerste element is wel al gekend: het hormoon oxytocine, beter bekend als het knuffelhormoon. Dit hormoon speelt een rol in het vormen van een band met een persoon, helpt het gevoel van vertrouwen en vermindert angstige gevoelens. Het komt ook vrij tijdens de bevalling en brengt zo de melkproductie op gang, zodat moeder en baby een band kunnen vormen tijdens de borstvoeding. Mensen die van nature veel oxytocine hebben, zijn goedgevoeliger en geven meer geld weg. Ook kunnen ze beter inschatten hoe andere mensen zich voelen, en zijn ze minder gevoelig voor verlegenheid en fobieën. Ook Prozac en Viagra beïnvloeden het gehalte van oxytocine in het lichaam, maar er zijn nog geen studies bekend over de invloed ervan op relaties. Een spray op basis van oxytocine zorgt er zelfs voor dat koppels beter ruziemaken. Ten minste, dat beweren ze zelf. Naar het werkelijke effect van de spray wordt nog volop onderzoek gedaan. Professor Young is er wel van overtuigd dat de spray tenminste het vertrouwen verhoogt. "Maar ik zou mijn geld er nog niet aanhangen", aldus nog de academicus. Een tweede belangrijke factor in het ontrafelen van de liefde is genetica. Ook je genen kunnen ervoor zorgen dat je lange, liefdevolle relaties hebt, of dat je relaties altijd stuklopen. Dat komt omdat de vaardigheid tot investeren in een relatie (deels) in je genen geschreven staat. Mannen met het zogenaamde 'liefdesratiogen' hebben minder kans om te trouwen, ook al hebben ze kinderen met een partner en zijn ze al vele jaren samen. Trouwen ze toch, dan hebben ze twee keer zoveel kans om in een lastig huwelijk terecht te komen, en een echtscheiding te hebben overwogen. Het gen zou het bindingshormoon vasopressin onderdrukken. "Ooit is er misschien een genetische test voor handen die partners toont of ze wel voor elkaar gemaakt zijn. Die test zal ons helpen een partner te kiezen." De vraag is of we dat willen? Zo'n genetische test toont in alle geval aan dat een man 'meer kans heeft' om vreemd te gaan of geen langetermijnafspraken te willen aangaan. Maar dat is geen garantie dat het 100 procent zeker zal gebeuren. Anderzijds is het wel een gemakkelijk excuus: 'Ik kan er niets aan doen, het zit in mijn genen!'

Bron: www.bodyresource.nl

Vrouwen doen steeds vaker aan soloseks

Steeds meer vrouwen bevredigen zichzelf, blijkt uit een onderzoek van The Gossard Big M Survey in Groot-Brittannië. Negen van de tien vrouwen neemt regelmatig de tijd om even tot zichzelf te komen. Dat is het hoogste percentage ooit!

Tweederde van de ondervraagde vrouwen zegt drie keer per week zichzelf te vingeren. Maar de dames uit Londen spannen toch wel de kroon. De gemiddelde Londense vrouw doet het zo'n vier keer per week met zichzelf. Voor het onderzoek moesten ruim duizend vrouwen tussen de achttien en dertig jaar vragen beantwoorden over hun houding ten opzichte van seks, gewoonten, fantasieën en frequentie. Opvallend is dat 92 procent zegt zichzelf te betasten, terwijl dat tijdens hetzelfde onderzoek in 1979 maar 74 procent was en in 1953 zelfs maar 62 procent. Eén van de grootste voordelen van masturbatie is dat we er meer zelfvertrouwen door krijgen als we met een partner naar bed gaan. Ook communiceren we nu beter in bed en voelen we ons meer bevredigd, iedereen heeft er dus baat bij. Misschien ook handig dat je er niet per se een man bij nodig hebt.

Bron: www.women-online.nl

Size does matter!

Vaak wordt gesuggereerd dat "size doesn't matter". Dit is natuurlijk onzin die in de wereld is geroepen door vrouwen die genoeg hebben van dat gezeik of die medelijden hebben met hun man en verder heel gelukkig zijn met hun Viva-dildo.

Let maar eens op als er een foto in een tijdschrift staat van een kerel met een flinke bobbel in zijn broek, de dames gaan meteen uit hun dak. En heb je wel eens een zaal vol gillende vrouwen gezien bij een optreden van de Chippendales?? Stuk voor stuk groot geschapen mannen, anders word je natuurlijk geen Chippendale. Het maakt dus wel degelijk uit. Over het algemeen hanteren wij vrouwen toch een behoorlijke marge, laten we zeggen van 15 tot 25 centimeter, maar op een snikkeltje ter grootte van een bierbommetje zijn we in de regel toch snel uitgekeken. En roep nou niet meteen hypocriet dat het erom gaat wát hij ermee kan, want die kennen we zo onderhand wel. Want Waarom zouden wij vrouwen daar niet rond voor uit mogen komen? Sinds jaar en dag worden vrouwen al afgewezen omdat hun tieten niet groot genoeg zouden zijn. Menig vrouw heeft daar een minderwaardigheidscomplex aan over gehouden, en daar plukken de plastisch chirurgen dankbaar hun vruchten van. En de dames die principieel niet in hun gezonde lijf willen laten snijden óf het gewoon niet durven die lopen massaal naar Hunkemöller voor de zogenaamde wonderbra zodat hun voorgeveltje toch nog ergens op lijkt. Klinkklare verneukerativiteit natuurlijk, want als op het moment supreme de twee "vriendinnen" worden vrijgelaten in het bijzijn van de bewuste grote-tieten-liefhebber, dan val je toch genadeloos door de mand. Maar pas op, dat geldt óók voor de heren die hun comfortabele boxershorts hebben ingeruild voor de innovatieve Patriot. De mannelijke tegenhanger van de wonderbra, ook wel wonderjocks genaamd. Er zijn al een record aantal van over de toonbank gegaan. Een gat in de markt dus. Wel is het zo dat de meeste vrouwen de dikte belangrijker vinden dan de lengte. Dan bestaat er ook nog zoiets als vleespenissen en bloedpenissen. Een vleespenis is een penis die in slappe toestand vrij groot is, maar in opgewonden toestand weinig groeit. Een bloedpenis is een penis die meer uit zwellichaam dan uit vlees bestaat. Deze zijn in slappe toestand kleiner, maar groeien bij opwinding meer en het is natuurlijk weer een stuk interessanter voor een vrouw als haar doen en laten zo'n zichtbaar groot effect op jou heeft. Aangezien penissen in

opgewonden toestand vrijwel allemaal even groot zijn, mag je jezelf dus gelukkig prijzen wanneer je in slappe toestand een kleine penis hebt. En natuurlijk moet een goede minnaar wel meer in huis hebben dan een goed formaat penis, laat daar geen misverstand over bestaan.

Bron: lust.crumm.nl

Leuke feiten over de penis

Zijn er nog dingen die we niet weten over het mannelijk geslachtsdeel of is alles al gezegd en geschreven? Too Stylish ontdekte een tiental feiten, waar we niet meteen bij stilstaan. Kennis is macht en daarom willen we deze nuttige weetjes graag meegeven.

1. Slechts 6% van alle mannen op aarde hebben, volgens condoomfabrikanten, extra grote condooms nodig. Met andere woorden: 94% van de mannen liegt over zijn maat.
2. Onderzoeken van urologen tonen aan dat de gemiddelde penislengte in erectie 13 centimeter lang is en 12 centimeter in omtrek. Wie op internet andere maten hoort circuleren, denkt daar beter het hare van.
3. Wereldwijd is één op de zes mannen besneden, al beweren (kinder)artsen dat het medisch niet noodzakelijk is.
4. Mannen kunnen echt 'blauwe ballen' krijgen. Technisch wordt dit 'prostaatcongestie' genoemd. De pijn in de testikels wordt veroorzaakt door 'opgesloten' bloed. Een orgasme zou de enige manier zijn om er vanaf te komen. Ook de dokter heeft er een remedie voor: een warme douche en een aspirine.
5. Penissen zijn over het algemeen donkerder van kleur dan het lichaam waaraan zij hangen. Het maakt deel uit van het seksuele rijpingsproces. Jongens maken vooral tijdens hun puberteit vaak gebruik van hun handjes en de huid wordt donkerder wanneer deze vaak ruw wordt behandeld.
6. Er is geen verband tussen penismaat, schoenmaat, handgrootte en neusgrootte. Evenmin is er een relatie tussen penismaat en de maat van zijn portemonnee.
7. Masturbatie is gezond en moet. 'Gebruik 'm of verlies 'm' is niet zomaar een excuus, het is een officieel geteste en onderzochte conclusie van seksexperts. Hoe minder een man sekst, hoe meer problemen hij later heeft.
8. Mannen worden slapjes als ze teveel drinken. Maar hoeveel is teveel? Ongeveer drieëneenhalf drankje voor een man van rond de 70 kilo. Nadien staat niets nog mooi recht.
9. Alle mannen hebben een lijntje die over hun penis en testikels loopt. Het is geen ader, wel een 'naadje' aan de onderkant van de penis. Het ontwikkelt zich wanneer de foetus in de baarmoeder zit. Bij vrouwen is het naadje de binnenste schaamlippen. Bij mannen sluit het naadje het urinekanaal over de lengte van de penis in.
10. Niets kan een penis groter maken. Helaas stopt het apparaat te groeien, en dus de ontwikkeling van de maat, wanneer mannen begin twintig zijn.

Bron: www.goedgevoel.be

Vrouwen vallen op mannen met littekens

Vrouwen die op zoek zijn naar een seksueel avontuurtje kiezen vaker een man met een litteken in het gezicht, dat blijkt uit Brits onderzoek.

De vrouwen die aan het onderzoek deelnamen, kregen foto's van mannen met verschillende soorten littekens te zien. Daarbij gaven ze voor een kort seksueel avontuur mannen met een litteken de hoogste score. Omgekeerd hebben vrouwen met littekens niet hetzelfde effect op mannen. Verder blijkt dat vooral littekens als gevolg van geweld de grootste aantrekkingskracht uitoefenen op vrouwen, tekenen van acne hebben niet hetzelfde effect. Voor een vaste relatie scoren mannen met littekens niet goed. De reden hiervoor is nog niet helemaal duidelijk. De onderzoekers denken dat littekens duiden op een trauma in het verleden, wat informatie over de geschiedenis en persoonlijkheid van een man geeft. Het zou ook zijn persoonlijkheid beïnvloeden. Daarnaast zouden littekens als gevolg van geweld bewijzen dat die persoon risico's durft te nemen, wat hem mannelijk maakt. Dat is doorslaggevend bij de keuze van een partner voor een seksuele flirt. "Littekens als gevolg van waterpokken, acne of een operatie geven vrouwen een teken van een zwak immuunsysteem, daarom worden ze negatiever beoordeeld dan andere soorten littekens." Dit is de eerste studie die aantoont dat onder bepaalde omstandigheden littekens de sociale status van iemand kunnen verhogen. "Het idee dat iemand op sociaal vlak minder zou scoren door een litteken, blijkt dus niet te kloppen."

Bron: www.nieuwsblad.be

Mannen gaan voor sexy en blond

Hoewel er aan het innerlijk van de mens nog altijd meer waarde wordt gehecht dan aan het uiterlijk blijken er achter sommige clichés nog altijd harde feiten schuil te gaan.

Vrouwen daten nog steeds liever niet met een man van gelijke lengte. Maar liefst 76 procent van de dames laat weten dat de ideale partner beslist langer moet zijn dan zijzelf. En de heren? Die gaan nog steeds voor blond en sexy. Dit blijkt uit cijfers welke Online Magazine Singlessite.nl ontving van de relatiesite be2.nl. Niet alleen vrouwen hebben last van hardnekkige voorkeuren, ook de mannen weten er wel raad mee. Daar waar de meeste vrouwen vallen voor een lange aantrekkelijke adonis, geven de mannen (73%) aan dat ze spontane, sexy vrouwen mét een blonde haarkleur uitermate geschikt vinden voor een serieuze relatie of het moederschap. De introverte brunette en de ietwat gedrongen kleine man hebben het dus maar lastig op de relatiesite met al deze ingesleten clichés. Hoewel uit deze cijfers blijkt dat uiterlijkheden in hoge mate bepalend zijn tijdens de partnersselectie, blijft men behoorlijk eensgezind over het principe dat het innerlijk op de eerste plaats komt. Ruim 76 procent geeft een date zelfs een tweede of derde kans ondanks een tegenvallend uiterlijk tijdens de eerste ontmoeting. Zo lang de klik aanwezig is ziet men nog volop mogelijkheden om een potentiële relatie te verkennen. Als men elkaar eenmaal gevonden heeft bestaat er relatief weinig behoefte om de look van de ander eens even flink te restylen. Weinigen suggereren de plastisch chirurg als de

ander problemen heeft met bepaalde lichaamsdelen en ook een modebewuste look staat niet erg hoog op het prioriteitenlijstje. Leven en laten leven lijkt het motto. Slechts 7 procent vindt het nodig om zijn of haar nieuwe geliefde mee naar de hipste winkels te tronen omdat men er zelf altijd volgens de laatste mode bijloopt.

Bron: www.menshealth.nl

Mannen zijn slechte versierders!

86 % van de single vrouwen vindt dat mannen slechte versierders zijn. Dit blijkt uit een onderzoek onder 2489 mensen op Lichaamstaal.nl. Opmerkelijk genoeg geeft 84% van de mannen aan zichzelf een goede versierder te vinden. Tijn van Ewijk, auteur van "MasterFlirt, hoe versier je elke vrouw": Dat noemen wij de mannelijke pretentie. Mannen zeggen nogal snel dat ze iets goed kunnen, om maar niet te hoeven toegeven dat ze eigenlijk onzeker zijn. Ze verleiden zelden een vrouw, maar blijven volhouden dat ze snappen hoe het werkt."

78% van de mannen gaf aan graag beter te willen worden in het versieren van vrouwen, maar 89% hiervan denkt dat je dat toch niet kunt leren en dat je gewoon jezelf moet blijven. Frank van Marwijk van Lichaamstaal.nl ziet hierin een leuke contradictie: "Je kunt iets leren en toch jezelf blijven. Authenticiteit is geen statisch gebeuren, maar een dynamisch proces. Goed leren verleiden is ook meer dan het aanleren van trucjes. Het is het veranderen van je totale manier van doen en dat integreer je in je persoonlijkheid. Door jouw krachtige en overtuigende uitstraling vergroot je je zelfvertrouwen en dat is merkbaar in alles wat je doet. Je charme en spontaniteit worden een tweede natuur en daarmee hervorm je jezelf tot een authentieke charismatische persoon."

Bron: www.blikopnieuws.nl

De grootste afknappers in bed

Iedereen maakt ze wel eens mee: een afknapper in bed. Maar er zijn natuurlijk een aantal 'open deuren'. In dit lijstje de 10 ergste afknappers en teleurstellingen die mannen kunnen veroorzaken tijdens de seks. Dus mannen een gewaarschuwd mens...

1. Zeuren over de grootte

'Vind je de mijne te klein?' 'Is hij wel groot genoeg voor je?' 'Die van jouw ex was zeker veel groter, hé?' Zeuren over de grootte van zijn zaakje is eigenlijk nog veel erger dan wanneer zijn zaakje inderdaad kleiner is dan die van je ex. Natuurlijk, 'size does matter' voor veel vrouwen. Niet voor alle vrouwen trouwens, want veel meiden vinden dit helemaal niet belangrijk. Hij moet eerst maar eens laten zien wat hij ermee kan! Niets is onaantrekkelijker dan een man die tijdens het vrijen zeurt over de grootte van zijn penis. Dan hebben de meeste vrouwen al snel geen zin meer.

2. Vergelijken met anderen

Ook mannen die zichzelf in bed met anderen vergelijken, kunnen de stemming aardig verpesten.

'Vond je die man op straat daarnet niet veel mooier?' 'Je ex was veel breder dan ik, dus hij was vast

beter in bed.' Begrijpelijk dat mannen het irritant vinden als wij vrouwen ontevreden zijn over ons uiterlijk. Maar tijdens de seks is het 'not done' voor mannen om hun onzekerheid te laten zien en te praten over hun twijfels wat betreft hun lichaam en seksuele prestaties.

3. De slappe lul

De werkelijkheid is hard maar waar: hij moet hard blijven om het plezier erin te houden. Hem niet omhoog kunnen houden in bed is waardeloos voor een goede vrijpartij. Een vrouw vindt dit al helemaal niet opwindend als het meerdere keren in één vrijpartij gebeurt. Toegegeven, niemand is volmaakt. Ook vrouwen kunnen niet altijd twee uur achter elkaar nat blijven en dan is glijmiddel een goede oplossing. Zo kan een speeltje, bijvoorbeeld een vibrator, ook prima afleiding bieden voor een slappe lul. Maar toch is een slappe lul een vreselijke afknapper in bed.

4. De aandacht verliezen

Ook al is die voetbalwedstrijd op televisie erg belangrijk en moet hij zijn moeder die belt echt een keer opnemen... dit kan echt niet tijdens de seks. Een man die afgeleid wordt tijdens de seks is geen compliment voor een vrouw. Als hij zijn aandacht snel verliest, zal zij namelijk denken dat de vrijpartij niet goed of bijzonder genoeg was. Ze voelt zich (terecht) beledigd en de opwindings is als sneeuw voor de zon verdwenen.

5. Het eigen genot belangrijker vinden

Geen enkele vrouw wil meemaken dat haar bedpartner alleen aan zijn eigen genot denkt. En je zou denken dat dat wel algemeen bekend is. Toch lopen dit soort mannen nog steeds rond op deze aarde. Mannen die van alles willen in bed; of je even zo wilt draaien, of je even zus wilt doen. Maar haar verwennen? Ho maar! Een faliekante afknapper. Een vrouw zal erg drastisch op zo'n man reageren: hij krijgt nooit meer een kans

6. Geen condoom willen gebruiken

Ongewenst zwanger worden, besmet raken met een soa; er zijn genoeg redenen waarom het soms erg belangrijk is om een condoom te gebruiken. Mannen die op zo'n moment blijven aandringen, verdoen hun kansen. Ze kunnen van alles beweren, dat zonder condoom geen kwaad kan, dat ze zich laatst nog hebben laten testen, dat één keertje echt wel kan. Maar het feit dat ze tegelijkertijd een groot risico willen nemen en kennelijk wel erg hard toe zijn aan een nummertje seks, is niet bepaald aantrekkelijk voor een vrouw.

7. Aandringen

Mannen die aandringen, tonen geen begrip voor de ander. Een man die bijvoorbeeld wil dat een vrouw pijpt terwijl ze dat niet wil, of blijven pushen om te vrijen terwijl zij geen zin heeft. Het is totaal niet aantrekkelijk of opwindend als mannen dit doen en daarom is aandringen een enorme afknapper.

8. Ongewassen zijn

Het kan wel eens gebeuren dat je minder fris bent dan een andere keer. Het is namelijk ook niet echt spontaan om iedere keer voor het vrijen te gaan douchen. Maar als een man zich vaker niet

gewassen heeft en geurtjes met zich meedraagt (vooral op een bepaalde, vrij belangrijke plek), is dat gewoon vies en onaantrekkelijk.

9. Niet openstaan voor nieuwe dingen

Seks hoeft niet altijd hetzelfde te zijn. Het is juist leuk en spannend om nieuwe dingen te proberen. Als een man verkrampt bij het idee om eens iets anders te doen, kan dit verkeerd vallen bij de vrouw. Dit terwijl ook de man hiervan kan genieten. Vrouwen zullen snel uitgekeken raken op een man die niet wil ingaan op nieuwe manieren ontdekken om hem of haar te verwennen.

10. Te vroeg klaarkomen

Samen klaarkomen is zo makkelijk nog niet. Maar het is een grote teleurstelling als een man, vooral als hij belooft heeft niet te vroeg klaar te komen, te vroeg klaar komt. Vaak begrijpen mannen niet dat een vrouw de seks veel leuker vindt als de man ook nog opgewonden is. In sommige gevallen, als ze erg veel zin heeft, zal ze erna nog wel willen vrijen. Maar zoals bij afknapper nummer 3 al is verteld: seks met een slappe lul is gewoon niet opwindend. Het ergste scenario is dat je samen toewerkt naar een hoogtepunt en dat als zij er ook bijna is, hij net te vroeg komt.

Bron: www.hln.be

Vroeg klaarkomen is erfelijk, niet psychisch

De snelheid waarmee mannen een zaadlozing krijgen, is erfelijk bepaald. Nederlands onderzoek bewijst dat vroegtijdig klaarkomen geen psychische aandoening is.

Bij mannen met vroegtijdige zaadlozing blijkt de stof serotonine minder actief te zijn in het deel van de hersenen dat de zaadlozing regelt. Daardoor verloopt de signaaloverdracht bij hen niet goed. Aan het onderzoek werkten mannen mee die van jongs af aan last hebben van vroegtijdige zaadlozing. "Dit onderzoek geldt voor mannen die al vanaf het eerste seksuele contact steeds te vroeg klaarkomen en niet voor mannen die daar pas later last van krijgen", benadrukt Waldinger. Een eerder ontdekt gen, 5-HTTLPR, blijkt verantwoordelijk voor de hoeveelheid en activiteit van serotonine en regelt daarmee de snelheid van de zaadlozing. "Deze theorie staat haaks op de al jaren gangbare gedachte dat een vroegtijdige zaadlozing een psychische aandoening is", aldus Waldinger.

Bron: www.allesoverdna.nl

Ontdek je plekje

De hamvraag in bed: waar wil je het liefst aangeraakt worden en wat raak je zelf graag aan? De hotspots van het lichaam.

Wat vinden we nou eigenlijk lekker in bed? Brandan O'Connor durfde een onderzoek naar deze eindeloze zoektocht in te stellen, en ondervroeg honderden mannen en vrouwen over waar ze het liefst willen worden aangeraakt. Maar ook: waar ze hun partner het liefst aanraken. De deelnemers werden online gevraagd om op de foto's van lichamen cijfers te geven aan hun lekkerste plekjes.

Uit de 33.871 uitkomsten kwamen niet alleen de geijkte onderdelen geslacht, borsten en billen naar voren. In totaal vonden de onderzoekers maar liefst 707 gevoelige plekjes. op een zogenaamde fleshmap worden de erogene zones in kaart gebracht. Deze 'atlas van opwinding' is een project van Fernanda Viégas en Martin Wattenberg, twee kunstenaars die bekend staan om hun bijzondere werken, waarin ze data zichtbaar maken.

Hoe witter het gebied op de afbeeldingen, hoe populairder de aanraakwens. Hoe blauwer, hoe minder populair. Wat opvalt is dat zowel mannen als vrouwen het liefst aangeraakt worden rond de genitaliën. Mannen zijn nog iets meer genitaal gericht, zowel om zelf aangeraakt te worden als waar ze zelf aan willen zitten.

Het leukste aan het onderzoek is natuurlijk: wat gaat er eigenlijk mis in onze verwachtingen en wensen? Er is wel degelijk discrepantie te ontdekken. Zo mag er best wat vaker in de nek gekriebeld worden, want die plek wordt zwaar verwaarloosd. Maar vooral goed nieuws: over het algemeen zitten we op de juiste plek.

Bron: pipl.com

Mannen willen maar 1 ding, toch?

Mannen zijn simpel: ze willen maar 1 ding, toch? Maar zo eenvoudig ligt het niet: mannen willen natuurlijk wel meer dingen. Daarom: Het mannelijke brein verklaard;

1) Zijn hersenen zijn een seksorgaan

Mannen denken inderdaad vaak aan seks. En daar is een simpele verklaring voor: hun hypothalamus, die seksdrift controleert, is twee keer groter en bevat twee keer meer cellen dan die van vrouwen. Dat zegt genoeg.

2) Zijn geheugen verschilt

Zeker als het over een gedeelde ervaring of verleden gaat, blijken de herinneringen van mannen en vrouwen niet altijd over een te komen. De verklaring daarvoor ligt in het andere gebruik van de amygdala. Vrouwen hebben de gewoonte gebeurtenissen te ordenen volgens emotioneel belang, doordat ze vaker het linkerdeel van de amygdala gebruiken. Mannen gebruiken het rechterdeel, wat de feiten voor de details plaatst. Daardoor herinneren beide seksen zich verschillende dingen over dezelfde gebeurtenis. Ook vergeten mannen vaker dingen die je net nog aan hem hebt gezegd, door zijn veel kleinere hippocampus.

3) Mannen zijn vrolijk

Waar vrouwen zich zorgen maken, te maken krijgen met stemmingswisselingen en moeite doen elke gebeurtenis te analyseren, lijken de meeste mannen vaker fluitend door het leven te gaan. Geen wonder: zijn hersenen produceren de helft meer serotonine, ook wel het gelukshormoon genoemd. Dat maakt het makkelijker te relativeren, zorgen opzij te zetten en te genieten van het leven.

4) Geen prater

Mannen zijn over het algemeen minder in staat dan vrouwen om urenlang over hetzelfde onderwerp door te bomen, tenzij het gaat om voetbal. In vergelijking met vrouwen zijn mannen immers heel wat minder verbaal aangelegd, omdat hun cortex veel dunner is dan die van vrouwen. En net dit laagje op de hersenen speelt een belangrijke rol in het herkennen en ontcijferen van taal. Dat de conversatie tussen man en vrouw wel eens stropt of stilvalt, is dus geheel logisch en het ligt niet aan jou!

5) Hints? Waar?

Uit het vorige punt volgt dat mannen minder goed zijn in het ontcijferen van hints of het oppikken van de geheime boodschap in je verhaal. Ook het omgekeerde geldt: mannen zullen maar zelden een hint in een verhaal steken, dus als je die oppikt, zal hij dat ontkennen. De oplossing is simpel: wees rechtuit en gebruik ondubbelzinnige bewoordingen, vooral als je je gevoelens aan hem probeert duidelijk te maken. De schuldige is de veel kleinere limbische cortex, verantwoordelijk voor het verwerken van emotionele reacties. Ze hebben ook minder cellen in de temporele lob, gelinkt aan verwerken van taal.

Bron: www.endandit.nl

Leeftijd geen invloed op zin in seks

Of je nu dertig of zestig bent, je leeftijd heeft geen invloed op de zin in seks. En dat geldt vooral voor mannen.

Dit is naar voren gekomen in een onderzoek dat onlangs is gepubliceerd in het magazine *Journal of Sexual Medicine*. Er werden maar liefst 3.000 Amerikanen ondervraagd. Liefst 68 procent van de mannen tussen 57 en 85 jaar beweert nog seksueel actief te zijn, bij de vrouwen is dat slechts 43 procent. Een groot deel van de ondervraagde mannen moet dus blijkbaar homo zijn of een veel jongere vrouw hebben. De onderzoekers verklaren dit grote verschil door het feit dat de meeste vrouwen langer leven dan hun partner.

Bij de mannen tussen 57 en 85 zegt 27,7 procent geen interesse te hebben in seks. Opvallend is dat het percentage niet afneemt met de leeftijd. Integendeel, bij de mannen tussen 75 en 85 is slechts 24,4 procent niet meer geïnteresseerd. Van de ondervraagde vrouwen is 43,3 procent niet meer te porren voor een vrijpartij.

Wat erectieproblemen betreft, beweert 63 procent van de mannen geen enkel probleem te ondervinden. Zelfs bij de 75- tot 85-jarigen houdt 56 procent vol dat alles nog naar behoren werkt. 14 procent van de respondenten neemt zijn toevlucht tot Viagra.

De onderzoekers concluderen dat seks op welke leeftijd dan ook een belangrijke bijdrage levert aan het welzijn. Dit mag niet uit het oog verloren worden door de wetenschap. "Een probleem in het seksleven is vaak een voorbode van een belangrijker gezondheidsprobleem", stellen de academici.

Bron: www.gezondheidsnet.nl

Vrouwen willen ook wat!

Vrouwen durven steeds meer uit te komen voor hun behoeften en hun wensen. Het blijkt dat bijna de helft vaker seks zou willen, dat maar liefst 1 op de 4 vrouwen wel eens is vreemdgegaan, maar de meeste vrouwen dat van hun partner niet pikken, en dat de good old vibrator met stip op 1 staat qua genotsverhogende middelen.

Meer dan 80% van alle vrouwen vindt goede seks binnen de relatie erg belangrijk. 43% van de vrouwen in de leeftijdsgroep van 20 - 35 jaar geven aan dat ze meer seks willen en dat ze wel eens zijn vreemd gegaan. Het blijkt dat vrouwen steeds vaker uit komen voor hun behoeften. Dus wie zegt dat mannen zo vaak aan seks denken? vrouwen willen ook wat!

Ook binnen een vaste relatie wil 35% van de vrouwelijke respondenten vaker seks. Opmerkelijk is in dit verband dat vrouwen hun seksleven gemiddeld met een 7,0 beoordelen en hun relatie met een 8,3. Tijdelijke verwaarlozing tussen de lakens blijkt killing voor het zelfvertrouwen. Maar liefst 64% van alle vrouwen erkent uit seks bevestiging te halen. Dit blijkt uit onderzoek onder vrouwen tussen de 20 en 35 jaar uitgevoerd in opdracht van het maandblad Cosmopolitan.

Bijna 1 op de vier vrouwen is wel eens vreemdgegaan. Van deze groep heeft ruim de helft dit niet aan haar partner verteld. Tegelijkertijd is er voor de vreemdgaande man maar weinig begrip. Van de bedrogen vrouwen – voor zo ver zij weten dat zij bedrogen zijn – heeft 69% na het vreemdgaan de relatie verbroken.

En wat is er mis met pure seks-om-de-seks? 30% van de ondervraagde vrouwen heeft wel eens een one night stand gehad. Bijna 1 op de 3 vrouwen (32%), merendeels twintigers, meent dat seks ook zonder liefde kan. In de leeftijd van 30 tot en met 35 jaar verandert deze opvatting; dan vindt de meerderheid dat seks zonder liefde of verliefdheid juist niet kan.

Bijna de helft van alle vrouwen maakt gebruik van seksspeeltjes of heeft dit wel eens gedaan. Een kwart geeft aan er wel eens mee te willen experimenteren. De top vijf is als volgt: 1. vibrator, 2. dildo, 3. penisring, 4. bondage, 5. balletjes.

Porno vindt betrekkelijk veel aftrek: 44% van de vrouwen kijkt wel eens alleen, 45% kijkt wel eens samen met haar partner naar porno.

Bron: www.women-online.nl

Vrouwen hebben meer zin in seks rond eisprong

Vrouwen hebben rond de periode van hun eisprong onbewust meer zin in seks dan de rest van de maand, ze beleven dan ook meer plezier aan erotiek. Experts veronderstelden dit al wel langer, maar nu toonde een Duitse onderzoeker dit aan met een onderzoek.

De vrouwen die deelnamen aan het onderzoek hielden een dagboek bij waarin ze noteerden wanneer ze zin hadden om te vrijen. Ze moesten verder naar foto's van naakte mannen kijken. Daaruit bleek dus dat ze meer zin in seks hadden in de periode rond de eisprong en dat ze dan ook meer plezier aan erotiek beleven. De wetenschappers concluderen dat dit een onbewust

mechanisme moet zijn. Blijkbaar sturen de hersenen vrouwen zo dat de kans op zwangerschap toeneemt, meldt De Telegraaf. Dankzij dit mechanisme sterft de mens niet uit, want eigenlijk verspillen mensen seks en dus kansen om zwanger te worden door te vrijen wanneer ze niet vruchtbaar zijn. Het moet dus een mechanisme zijn dat in de loop van de evolutie ontstaan is.

Bij dieren zien we hetzelfde verschijnsel. Op een paar soorten na hebben alle dieren seks rond de periode van de eisprong. De onderzoekers merkten geen verschil op tussen single vrouwen of degenen met een partner.

Bron: vrouw.nieuwslog.nl

Waarom willen we seks?

Wie denkt dat we enkel seksen uit passionele overwegingen, heeft het fout. Wetenschappers aan de University of Texas hebben maar liefst 237 redenen gevonden waarom we graag tussen de lakens belanden.

Klassiekers en topantwoorden zijn 'genot, liefde, aantrekkingskracht, romantiek en opwindung'. Minder romantische argumenten als 'het voelt goed', 'om dichterbij god te komen' of 'ik wilde mijn partner een seksueel overdraagbare aandoening bezorgen' staan eveneens in het lijstje. Zelfs 'om hogerop te komen' werd zonder blikken en blozen genoemd. Bij de toppers voor de vrouwen staat 'ik wilde een job' op de vijfde plaats. Op zes staat 'ik wilde promotie krijgen'.

Al doen sommige antwoorden de wenkbrauwen fronsen, één ding is duidelijk: mannen denken anders over seks dan vrouwen. Uit de antwoorden blijkt dat mannen vooral seks als een fysieke ervaring zien waarvan ze er liefst veel van willen hebben. Vrouwen denken aan seks omdat ze verliefd zijn.

Bron: www.goedgevoel.be

Een strakke denim is sexy

Wat vinden vrouwen aantrekkelijke mannen? Ze zeggen wel vaak dat het niet uitmaakt hoe hij eruitziet, maar geloof dat maar niet. Kleine details als schoenen zijn misschien wel het belangrijkste.

Wat mannen sexy vrouwen vinden, is duidelijk: lange benen, grote borsten, blond haar. Natuurlijk zijn er mannen die iets heel anders sexy vinden, maar dit is toch het stereotiepe ideaalbeeld. Maar wat vinden vrouwen sexy mannen? Vrouwen zijn veel minder uitgesproken over wat ze sexy vinden. Dat betekent niet dat ze er geen mening over hebben. Ze zéppen dan wel: 'Als een man maar een leuk praatje heeft, maakt het niet uit of hij dik, dun, lang, kort of kaal is.' Yeah, right!

Ogenscheinlijke details als schoenen en haar zijn misschien wel de belangrijkste onderdelen van het uiterlijk. Als die twee in orde zijn, kan ertussenin best eens iets fout gaan. Mannen hebben maar heel weinig mogelijkheden in hun kleding en daardoor de neiging zich uit te leven als ze denken dat dat kan. Het verklaart de vreemd bedrukte sokken (dassen, onderbroeken) die sommigen dragen. Denken ze dat vrouwen zo iets vertederend vinden? Een vergissing.

Ook mannen in een baggy jeans kunnen het wel schudden bij de dames. Vrouwen kijken het liefst naar mannen die zowel het achterwerk als de voorkant hebben ingepakt in een goede, strakke denim. Moet je natuurlijk wel het figuur voor hebben. Mannen houden ook niet van platte billen bij vrouwen en andersom is dat hetzelfde.

Mentos heeft er zelfs een heel onderzoek naar gedaan. Ruim vijfhonderd Nederlandse vrouwen werkten hieraan mee. Daaruit blijkt dat 80 procent van de vrouwen naar de billen van mannen in jeans kijkt. Zeker 20 procent doet dat zonder gêne en 45 procent gluurt stiekem. Het onderzoek werd uitgevoerd in het kader van de introductie van de pocket bottle van Mentos die een goed gevulde jeanszak suggereert. De strakke jeans wint het van de baggy jeans, 57 procent tegenover 17 procent. En terecht, weg met de baggy jeans! Het ziet er toch ook werkelijk niet uit!?

Bron: lust.crumm.nl

Hoe goed is speedsex?

Als we de onderzoeken moeten geloven, hebben we steeds minder behoefte aan langdurige vrijpartijen. Het blijkt dat voor vrouwen tien minuten seks wel genoeg is en dat we ons daarna het liefst omdraaien om meteen in slaap te vallen.

Maar tien minuten vind ik toch wel hartstikke kort! Daar heb ik toch echt niet genoeg aan. Af en toe moet kunnen, maar voor de rest vind ik dat je er wel wat meer de tijd voor moet nemen. Met tien minuten hou je toch alleen 'kale' seks over; zonder voor-en naspel. Tienminutenseks heeft iets weg van een klusje. Je hoeft natuurlijk ook niet altijd een hele avond de tijd te nemen voor seks, maar er bestaat toch ook nog zoiets als een middenweg?

Het heeft natuurlijk alles te maken met een snel, volgepropt en gehaast leven. Maar dat komt onze seksuele relatie niet ten goede. Kwalitatief goede seks met veel tijd en aandacht voor elkaar is over het algemeen lichamelijker maar vooral ook emotioneel bevredigender. Zo'n gehaast leven gaat ten koste van echt contact, diepgang en intimiteit. En dat komt ook tot uiting in de seks. Tienminutenseks heeft dan toch niks meer met beminnen te maken, maar is eigenlijk gewoon wederzijdse masturbatie in en op elkaar. Op den duur is dat dodelijk voor je relatie.

Seks is ontspanning, maar dat bereik je niet met tien minuten. Speedsex is dus leuk voor een keertje tussendoor, maar trek er voor de rest gewoon lekker eens de hele avond voor uit!

Bron: www.pleasureforsex.nl

Vrouwen en spuitend klaarkomen

Laatst werd me een vraag gesteld die ik niet zo één, twee, drie even kon beantwoorden. Er werd me namelijk gevraagd of ik wel eens spuitend klaar was gekomen en zo ja, hoe doe je dat dan? Dat mensen mij deze vraag stellen is misschien niet zo gek, want je moest eens weten wat mensen me soms vertellen als je vertelt dat je over seks schrijft. De gesprekken gaan ineens niet meer over de kinderen of over het weer, maar de conversatie krijgt meteen een heel andere wending. Dat is hier

dan ook vaak mijn inspiratie vandaan haal, zal duidelijk zijn. Zo ook over het onderwerp spuitend klaarkomen bij vrouwen, vrouwelijke ejaculatie oftewel squirten zoals dit fenomeen wordt genoemd in de porno industrie.

Ik moet zeggen dat ik zelf deze ervaring (nog) niet heb mogen ervaren, dus het spreekt wel tot de verbeelding moet ik zeggen. Lust is dus even op onderzoek gegaan in de naaste en verdere omgeving en is wel wat interessante dingen te weten gekomen over dit spetterende uiteinde. ;-)

Dat het vrouwelijk orgasme net zo complex en onvoorspelbaar is als vrouwen zelf, is een gedachte dat vooral bij veel mannen speelt. Uit onderzoek weet ik inmiddels dat veel vrouwen gezegend zijn met de mogelijkheid om diverse soorten orgasmen te beleven, nog even los van het feit dat we ontelbare orgasmen kunnen beleven in korte tijd.

Met soorten orgasmen maak ik een onderscheid in vaginaal, clitoraal en spuitend klaarkomen. Het clitoraal orgasme lijkt me niet al te ingewikkeld, dit gebeurt door stimulatie van de clitoris waardoor deze zwelt en vervolgens zorgt voor een ontlading waarna de clitoris enorm gevoelig is.

Een vaginaal orgasme is niet te vergelijken met een clitoraal orgasme, althans voor mij zit er een groot verschil in. Het orgasme bouwt zich op, dit kan naar aanleiding van diverse prikkelingen en vaginale stimulatie leidt uiteindelijk tot het orgasme. De spieren in de vaginawand spannen samen en laten los, de ontlading.

Spuitend klaarkomen is weer een stap verder dan vaginaal klaarkomen, al zijn veel mensen niet overtuigd van het bestaan hiervan. Het schijnt iets te zijn waar je je aan moet durven over te geven. Het wordt omschreven als een ontlading die zo enorm intens en heftig is en heel diep van binnenuit komt en gepaard gaat met soms flinke hoeveelheden vocht. De zogenaamde 'experts' weten te vertellen dat dit vocht urine is, maar de echte ervaringsdeskundigen spreken dit allemaal tegen. Zij beschrijven het als een transparante geurloze vloeistof, die met een enorme kracht naar buiten komt, spuitend dus.

De grote vraag voor sommigen wellicht...hoe stimuleer je je partner zodat zij spuitend klaarkomt? Hoe te komen tot spuitend klaarkomen zal voor elke vrouw anders zijn, dit is dus een kwestie van uitzoeken. Maar wil je er serieus mee aan de slag, hier nog even de techniek voor het spetterende uiteinde.

Ten eerste moet je de G-spot zien te vinden. Dit is voor velen nog niet zo gemakkelijk. Hij bevindt zich in elk geval in het voorste gedeelte van de vagina opening aan de voorwand van de vagina. Het sponsachtig weefsel voelt meer geribbeld aan dan de omgeving. Druk erop uit oefenen wordt als lekker ervaren, maar kan het gevoel opwekken of dat de vrouw moet urineren.

De vrouwelijke ejaculatie is meestal het gevolg van de stimulatie van de G-plek. Deze ejaculatie is geen urine, maar een wit / heldere vloeistof dat spuit uit de urethra. De G-plek prikkelen is niet eenvoudig. Ga met een of twee vingers (eventueel met extra glijmiddel) in de vagina opening. Maak ritmische beweging (draaiend op en neer, of maak een "kom maar hier" gebaar met je vingers) in de richting van de navel. Vraag de vrouw of ze je kan vertellen waar haar G-plek zit (of denkt te zitten).

Je moet vaak wat meer druk uitoefenen dan normaal. Deze extra druk kan het gevoel opwekken om te urineren. Het is verstandig om vooraf naar het toilet te gaan. Heb je de G-plek gevonden dan zal

deze door middel van de stimulatie met de vingers gaan opzwellen, net als een penis. Heb je eenmaal de techniek gevonden, dan zal dit een nieuw soort orgasme opwekken. Vrouwen kunnen ook gemakkelijk meerdere orgasmen krijgen door G-plek stimulatie.

Bron: www.shespot.nl

De naakte waarheid: Nymfomanie

Wie denkt aan nymfomanie, krijgt al gauw wilde fantasieën over wulpse en geile chicks die er wel pap van lusten. Wat weinigen echter weten, is dat deze aandoening een ernstig probleem is dat levens kan verwoesten. Wanneer een vrouw veel vaker behoefte heeft aan seks dan als 'normaal' wordt gezien, spreekt men van nymfomanie of seksverslaving.

Nymfomanie wordt ook wel hyperseksualiteit genoemd. De term nymfomane wordt ook wel gebruikt voor het aanduiden van een vrouw die gewoon vaak zin heeft in seks, waardoor het voor sommige mannen eerder als aantrekkelijk wordt gezien dan als een afwijking.

Een nymfomane vrouw is verslaafd aan seks, ze kan nergens weerstand aan bieden en is er dwangmatig naar op zoek. Ook mannen kunnen daar overigens last van hebben; zij worden dan eerder seksverslaafd genoemd. Het gevoel van een nymfomane kan zo sterk zijn dat haar hele dagelijkse leven in het teken staat van seks. Ze kan nergens anders meer aan denken en het is heel moeilijk om bijvoorbeeld te werken of deel te nemen aan andere activiteiten.

In de videoclip voor Candy Shop rapt 50 Cent, omringd door schaars geklede zangeressen: 'If you be a nympho, I'll be a nympho.' Erg lang heeft Fiddy waarschijnlijk niet nagedacht over deze rijm; een klein onderzoek leert dat nymfomanie helemaal niet zo plezierig is als de stoere rapper doet voorkomen. Wanneer je op Google de zoekterm 'nymfomaan' intikt, is de eerste link nymfomaantjes.nl, een sekssite. Hierna volgt een heeeeele lange reeks, veelal obscure, forums, pornosites, contactadvertenties en zelfs gedichten.

Dit bevestigt het vermoeden dat er veel onbegrip heerst en vooral een verkeerd beeld bestaat omtrent de term nymfomanie. Op de site sekswoordenboek.nl leren we dat experts het woord nymfomanie liever niet meer gebruiken, maar liever spreken van seksverslaving.

De zoekopdracht 'seksverslaving' levert namelijk wel serieuze resultaten op. Het rijtje sites dat nu tevoorschijn komt, varieert van informatie- en voorlichtingsinstanties tot zelfhulpgroepen. De zeer uitgebreide site seksverslaving.nl biedt informatie, onderzoeksresultaten, adressen voor hulp en persoonlijke verhalen van verslaafden. Uit hun eigen enquête blijkt dat 79 procent van de respondenten 'het risico loopt' verslaafd te zijn. Hoe het Buro precies aan deze cijfers komt is niet geheel duidelijk, maar de uitkomst is niet verrassend aangezien de respondenten immers bezoekers van de Buro-site zijn.

Dat seksverslaving meer is dan porno kijken en vaak masturberen, blijkt uit het verhaal van Mario, 'homo en seksverslaafd'. Hij is één van de zeven mensen die hun ervaringen delen op de site van Buro Seksverslaving. Zijn leven is verwoest door de dwangmatige behoefte aan seks. Duizenden anonieme seksuele contacten, voyeurisme, internetporno, exhibitionisme en masturbatie bepaalden

zijn leven. Hierdoor raakte hij alles kwijt wat hij bezat, van vrienden tot zijn werk. Door torenhoge schulden, veroorzaakt door enorme telefoonrekeningen, verloor hij zelfs zijn huis. Het enige dat zijn verslaving hem heeft gebracht is een fikse verzameling geslachtsziektes.

Buro Seksverslaving spreekt van een progressieve ziekte die niet kan worden genezen, maar wel tot staan kan worden gebracht. Veel therapeuten ontkennen de ziekte massaal. Ze noemen het dwangmatig gedrag en zeggen dat er van een ziekte geen sprake is. Toch is seksverslaving een groot probleem dat veelal wordt ontkend in Nederland. Weer anderen noemen het wel degelijk een ziekte, omdat het de persoon zelf enorm schaadt en het hem of haar niets positiefs brengt. De waarheid zal wellicht ergens in het midden liggen.

Bron: www.ans-online.nl

Seks is goede speechvoorbereiding

Seks kan een prima voorbereiding zijn op een belangrijke speech of presentatie. Het stressniveau neemt aantoonbaar af. Wie binnen de week voorafgaand aan een speech of presentatie seks heeft gehad, maakt meer kans om zijn stress onder controle te houden. Dat concludeert de Schotse hoogleraar Psychologie Stuart Brody na onderzoek bij 50 mannen en vrouwen.

De deelnemers werden blootgesteld aan stressverhogende situaties zoals spreken in het openbaar en hoofdrekenen. De vrijwilligers die tijdens de seks ouderwets gepenetreerd hadden of waren, bleken minder gestresst en hun bloeddruk kwam sneller terug op het normale niveau dan diegenen die andere vormen van seks hadden, zoals masturbatie. De bloeddruk en het stressniveau van zij die helemaal geen seks hadden gehad, was het hoogst.

Volgens Brody is het kalmerende effect van seks toe te schrijven aan de stimulatie van een grote variatie aan zenuwen. Verder zou de aanmaak van het hormoon oxytocine tijdens de seks een kalmerend effect hebben.

Afgezien van de resultaten uit Brody's onderzoek, doe je er waarschijnlijk goed aan je nog steeds goed voor te bereiden wat je gaat zeggen. En de combinatie met seks werkt dan alleen maar meer stressverlagend.

"Ik ga me even voorbereiden op mijn presentatie voor morgen" krijgt ineens een heel andere betekenis ;-)

Bron: www.ekudos.nl

Hoge hakken, betere seks

Wie niet kan weerstaan aan nóg een nieuw paar stiletto's, heeft er een argument bij. Je ziet er niet alleen ontzettend sexy uit op hoge hakken, ze blijken ook medische voordelen te hebben.

Hoge hakken worden al jaren aan de schandpaal genageld: ze zijn slecht voor de gewrichten, je krijgt er voetknobbels van en verhoogt de kans op artrose.

Maar nu hebben onderzoekers het tegendeel bewezen, zo meldt de Sunday Times. Het dragen van hoge hakken heeft juist veel medische voordelen en het kan zelfs je seksleven verbeteren.

Maria Cerruto is een urologe aan de universiteit van Verona. Zij besloot na te gaan of alle beweerde nadelen van hoge hakken wel klopten. Zij draagt zelf het liefst elke dag hakken en vond de wetenschappelijke theorieën maar vaak bizar. Vooral de bewering dat het dragen van hoge hakken kan leiden tot schizofrenie wekte de woede van Cerruto en zorgde voor extra motivatie.

Cerruto heeft 66 vrijwilligers getest die jonger dan vijftig jaar zijn. Als eerste voordeel noemt zij het trainen van de bekken, dat al automatisch gebeurt bij het dragen van hakken. Lastige bekkenoefeningen zijn dus niet langer nodig.

Een personal trainer uit Londen verzekert zelfs verbetering van spieren in de benen, dijen en billen. Het dragen van hakken zorgt voor een betere lichaamshouding waardoor je fitter wordt.

Maar er is nog een voordeel, waarschijnlijk ook wel de meest interessante. Vrouwen bij wie de voeten door het dragen van hakken een hoek van vijftien graden maken met de grond, vertoonden ook vijftien procent minder elektrische activiteit in hun bekkenspieren. Dit betekent dat deze spieren minder gespannen zijn en daardoor ook sterker worden. Dit is niet alleen een voordeel van de gezondheid, maar ook voor het seksleven van de hakedraagster. De bekkenspieren beïnvloeden namelijk de seksuele prestaties.

De Britse gezondheidsdienst geeft de 'officiële gids voor betere seks' uit, waarin vrouwen onder andere het advies krijgen zich beter bewust te worden van hun 'plezierspieren'. Vrouwen hebben echter vaak moeite met het doen van de juiste oefeningen om de bekkenspieren te trainen. Het dragen van hoge hakken biedt dus de oplossing.

Sterkere bekkenspieren bieden ook meer vitale ondersteuning bij de bekkenorganen, waaronder de blaas, darmen en baarmoeder. Helaas verzwakken deze spieren weer na zwangerschap en bevalling en ook bij het ouder worden.

Een fitnessclub in Londen geeft al sessies voor dames op hoge hakken. Ook volgens fitnesscoach Zoe McNulty maakt het rondwandelen op stiletto's een vrouw fitter, maar dit moet dan wel met de juiste lichaamshouding gebeuren. In Sweat and Stiletto's krijgen de vrouwen oefeningen om gemakkelijk en elegant op hoge hakken te lopen en te dansen, mét de juiste lichaamshouding.

Bron: www.naaldhakken.info

Betere seks voor poetsende man

Een nieuwtje dat we geen enkele man willen onthouden: poetsende mannen hebben een beter seksleven.

Uit een Amerikaans onderzoek blijkt dat mannen die in het huishouden helpen, extra aandacht krijgen in bed. Maar hoe zit het dan precies? Vrouwen zien dat ze als gelijkwaardig behandeld

worden en hun innerlijke tevredenheid stijgt daardoor. Bovendien houden ze energie over voor andere dingen en vinden ze het wel opwindend om een man in actie te zien bij het schoonmaken.

Amerikaanse mannen zouden tegenwoordig 30 procent van de huishoudelijke karweitjes voor hun rekening nemen. In de jaren zestig hielp slechts 15 procent. Als we het onderzoek mogen geloven, heeft de Nederlandse man het al wat beter begrepen. Het is wel een Amerikaans onderzoek uiteraard, maar toch...

Bron: www.nu.nl

Sexy stem

Als de ogen toegang geven tot de ziel kunnen onze stemmen de sleutel tot al het andere zijn. Studies tonen aan dat informatie over onze lengte, gewicht, aantrekkingsniveau, betrouwbaarheid en veel meer kan worden weergegeven in onze stem. Dus de volgende keer dat je het eerste telefoongesprek aangaat met je nieuwe liefde luister dan naar meer dan wat hij of zij zegt. Je zou wel eens alles wat je over je potentiële match wilt weten, te weten kunnen komen...

Als het geluid van iemands stem je bevalt, is de kans groot dat die iemand je ook bevalt als je hem of haar persoonlijk ontmoet. Volgens professor Gordon Gallup Jr. van SUNY Albany, zijn mensen met een aantrekkelijke stem klassiek aantrekkelijk. In een onderzoek classificeerden 149 mannen en vrouwen de stem van proefpersonen op een 10-punts schaal. Van de proefpersonen werden naderhand ook enkele lichamelijke maten opgenomen. Het resultaat was dat hoog gewaardeerde vrouwelijke stemmen overeenkwamen met slanke tailles terwijl hoog gewaardeerde mannelijke stemmen overeenkwamen met brede schouders. Beide worden gezien als klassiek aantrekkelijke kwaliteiten.

Niet alleen hebben mensen met een aantrekkelijke stem over het algemeen een aantrekkelijk voorkomen; ze hebben ook meer sekspartners en zijn gemiddeld genomen vaker ontrouw. Dus wees gewaarschuwd: als het bevalt wat je hoort kun je wel eens met vuur aan het spelen zijn.

Volgens een Harvard onderzoek geven leugenaars hun leugen weg in hun stem en dat in slechts 20 seconden. Proefpersonen die luisterden naar twee 10-seconden durende fragmenten van doktoren die werden aangeklaagd voor nalatigheid, waren in staat de schuldige van de onschuldige te onderscheiden. Hoe? Een toon die een 'laag niveau van bezorgdheid' en 'hoge mate van dominantie' uitstraalde was de betrouwbaarste indicatie. Dus de volgende keer dat je gevoel zegt dat iemand oppervlakkig is of je commandeert weet dit: hij of zij kon wel eens de waarheid verdraaien.

We hebben altijd al min of meer geweten dat mannen die in een monotone toon spreken slaapverwekkend zijn, maar nu wordt dit door de wetenschap bevestigd. Onderzoek wijst aan dat mannen die een breed bereik hebben in de toonhoogte en het ritme van hun stem, meer succes hebben met vrouwen dan mannen die dat niet hebben.

Vinden jullie een diepe, Demi Moore-achtige stem ongelooflijk sexy? Vrouwen die in een machtspositie werken hebben of daar naar op zoek zijn, verlagen hun stem om autoritairder over te komen. Volgens een nieuwe studie die de kwaliteit van de vrouwenstem over de jaren heeft

geanalyseerd is naar voren gekomen dat, gemiddeld genomen, de stem van de vrouw sinds 1940 aanzienlijk is verlaagd.

Maar de boodschap is natuurlijk net zo belangrijk om iemand te verleiden. Net als een glimlach en veel oogcontact...

Bron: lust.crumm.nl

Mannen raken opgewonden van buitenlucht

Mannen lijken helemaal niet op elkaar, zoals gedacht... De gezegde mannen komen van Mars, de vrouwen komen van Venus blijkt helemaal niet te kloppen. Mannen komen helemaal niet van Mars, zeker niet als het over hun seksuele gevoelens gaat. Dit blijkt uit een studie aan de Kinsey Institute. De onderzoekers weerleggen alle stereotiepen over mannen en hun seksualiteit. Jongens denken helemaal niet de hele dag aan seks en lopen zeker niet hun pik achterna.

Het blijkt zelfs dat mannen bijna nooit met hun vrienden praten over datgene wat hen opwindt of over seks. Van vrouwen is het bekend dat zij dit wel kunnen. Aan het onderzoek deden vijftig mannen mee tussen de 18 en 70 jaar. Allerlei gevoelens rondom seks en zin in seks werd onderzocht.

Sommige mannen hebben geen opwinding nodig willen ze een erectie krijgen. Anderen, met name ouderen, beweren het tegenovergestelde en raken opgewonden zonder een erectie. Masturbatie wordt vaak gebruikt om een betere humeur te krijgen. Voelen mannen zich goed en zelfverzekerd dan raken ze sneller opgewonden. Voelen ze zich niet zo lekker, dan zijn ze ook minder opgewonden en krijgen dan moeilijker een erectie.

Niet alleen een mooi lichaam en 'pretty face' zorgt voor opwinding, maar ook intelligentie. Net als emotionele verbondenheid met en de geur van de dames. De overgrote meerderheid van de ondervraagden heeft iets met de buitenlucht. Een campingreis of een picknick lijken de seksuele gevoelens danig aan te wakkeren. Denken dat alle mannen van hetzelfde opgewonden raken is dus helemaal fout, zo concluderen de onderzoekers. De verschillen tussen de personen zijn veel groter dan gedacht, aldus het Kinsey Institute.

Bron: relatie.blog.nl

Kale mannen en kleine borsten aantrekkelijk

Borstvergroting is alleen geen trend meer. Grote borsten zijn namelijk allang geen schoonheidsideaal meer zoals dat vroeger wel het geval was. Het draait dan ook niet om volume, maar het is veel belangrijker dat ze de juiste verhouding en vorm hebben. Maar of je nu grote of kleine borsten hebt, een mooi décolleté wordt altijd geassocieerd met vrouwelijkheid en verleiding. Uit een Europees onderzoek van de datingsite Parship blijkt zelfs dat tweederde van de vrijgezelle mannen kleine borsten het mooist vinden. Ook kalende mannen hoeven helemaal niets te vrezen: de helft van de alleenstaande dames vindt dat uiterst aantrekkelijk. Het hoort wellicht bij de échte man: de retroseksueel.

De singlemarkt neemt alleen maar toe. De datingsite wilde wel eens weten welke eisen alleenstaanden aan hun ideale vrouw of man stellen. 13.000 Europese mannen en vrouwen werden ondervraagd. Daaruit blijkt dat uiterlijk uiteindelijk geen al te prominente rol speelt. Betrouwbaarheid, leeftijd en 'aibaarheidsfactor' lijken veel belangrijker.

Betrouwbaarheid is één van de belangrijkste kwaliteiten voor beide geslachten. Afknappers bij singles zijn dan weer roken en een slechte, onverzorgde adem. Kijken we naar het uiterlijk, maken grote of kleine borsten weinig uit voor de gemiddelde man. Meer nog, tweederde geeft de voorkeur aan kleinere borsten. Vrouwen met een kleine cup kunnen opgelucht ademen. En dat geldt ook voor de kalende mannen.

De Europese singleman heeft natuurlijk wel een aantal eisen. De ideale vrouw heeft een hoog knuffelgehalte, mag niet groter zijn dan hem en is bij voorkeur jonger. 27 procent van de mannen zegt zelfs een snurkende vrouw best sexy te vinden.

Wat de eisen van de dames betreft, lijkt het er sterk op dat de échte man zich weer mag tonen. De metroman en de überseksueel lijken afgeschreven, de retroman is weer een echte man zoals het hoort. Eentje die het eten betaalt of de deur voor je openhoudt. Een man die halstarrig weigert zijn wenkbrauwen te plukken of haarproducten te gebruiken. Zelfs baardjes van drie dagen hoeven niet geschoren te worden. Deze types vertrekken beter naar Noorwegen en omstreken. Liefst 40 procent van alle vrouwen dromen daar van een man met een goed behaarde borst.

Bron: lust.crumm.nl

Scheiden is goed voor seksleven

AMSTERDAM - Scheiden lijkt goed te zijn voor je seksleven. Dat blijkt uit Brits onderzoek.

Scheiden is goed voor seksleven

Scheiden lijkt goed te zijn voor je seksleven. Dat blijkt uit Brits onderzoek. Gescheiden mensen blijken meer seks te hebben dan getrouwde stellen of singles. Ook met pensioen gaan is goed voor je seksleven. Gepensioneerden bedrijven vaker de liefde dan werkende mensen.

Uit het onderzoek van psychologe Rosie Campbell blijkt dat ruim één op de tien gescheiden mensen meer dan 21 keer per maand seks heeft. Dat is twee keer zoveel als getrouwde stellen en meer dan samenwonende koppels, singles en weduwes. Volgens de psychologe wordt er onder gescheiden mensen veel aan reboundseks gedaan. Voor het onderzoek werden 1800 mannen en vrouwen ondervraagd. Seks bleek niet het belangrijkste aspect van een relatie voor de ondervraagden. Er wordt meer waarde gehecht aan financiële stabiliteit, vertrouwen, vriendschap en humor. Gescheiden mensen blijken meer seks te hebben dan getrouwde stellen of singles. Ook met pensioen gaan is goed voor je seksleven. Gepensioneerden bedrijven vaker de liefde dan werkende mensen. Uit het onderzoek van psychologe Rosie Campbell blijkt dat ruim één op de tien gescheiden mensen

meer dan 21 keer per maand seks heeft. Dat is twee keer zoveel als getrouwde stellen en meer dan samenwonende koppels, singles en weduwes. Volgens de psychologe wordt er onder gescheiden mensen veel aan reboundseks gedaan. Voor het onderzoek werden 1800 mannen en vrouwen ondervraagd. Seks bleek niet het belangrijkste aspect van een relatie voor de ondervraagden. Er wordt meer waarde gehecht aan financiële stabiliteit, vertrouwen, vriendschap en humor.

Bron: www.nu.nl

Voorlichting 'vertraagt' tienerseks met twee jaar

WASHINGTON – Tieners die bij seksuele voorlichting leren dat zij voorlopig best zonder seks kunnen, stellen het hebben van geslachtsgemeenschap met twee jaar uit. Die conclusie zet de Amerikaanse regering onder druk om weer geld uit te trekken voor lessen over onthouding.

Ook zonder moralistische praatjes zijn jongeren aan te moedigen tot uitstel van seks, blijkt uit een onderzoek onder leiding van John en Loretta Jemmott van de universiteit van Pennsylvania. De bevindingen zijn maandag gepubliceerd in het vakblad Archives of Pediatric and Adolescent Medicine.

Minder tienerzwangerschappen

Het onderzoek, dat is gefinancierd door de federale overheid, is uitgevoerd onder 662 zwarte Amerikaanse leerlingen van twaalf jaar. Opvallend was dat bij jongeren die waren voorgelicht over seksuele onthouding minder tienerzwangerschappen en seksueel overdraagbare aandoeningen voorkomen dan bij tieners aan wie 'veilig vrijen' werd voorgehouden. Circa 65 procent van de tieners stelde het hebben van seks met twee jaar uit. Bij een controlegroep die het acht uren durende lesprogramma niet had gevolgd, gold dat slechts voor 50 procent.

De onderzoekers zeggen dat de aanpak succes heeft, omdat een moralistische toon ontbreekt. Zo wordt seks voor het huwelijk niet als onbetamelijk afgeschilderd en worden condooms niet in diskrediet gebracht. 'Seks doe je pas, als je er klaar voor bent', was het motto.

Fel debat

De bevindingen komen op een moment dat in de Verenigde Staten een heftig debat gaande is over het terugdringen van tienerseks, seksueel overdraagbare ziekten en tienerzwangerschappen. In Utah, bijvoorbeeld, zijn leerkrachten terughoudend met te veel seksuele voorlichting, uit vrees dat zij beschuldigd worden van het aanzetten tot tienerseks. De regering-Obama heeft de uitgaven voor onthoudingsprogramma's volledig geschrapt, nadat uit andere onderzoeken zou zijn gebleken dat voorlichting over seksuele onthouding onder jongeren geen resultaat had. Het Witte Huis bezuinigde 170 miljoen dollar (122 miljoen euro), maar reserveerde wel 114 miljoen dollar voor zwangerschapspreventie waarvan de effectieve werking wetenschappelijk zou zijn aangetoond.

Onthoudingsprogramma

Van links tot rechts is enthousiast gereageerd op de resultaten van het nieuwe onthoudingsprogramma. „Maar dit onderzoek levert geen gegevens die seksuele onthouding tot het

huwelijk onderbouwen”, aldus James Wagoner, voorzitter van Advocates for Youth. Dat beleid, dat onder voormalig president Bush is gevoerd, heeft volgens hem gefaald. Aanhangers van oude koers verklaarden echter dat de nieuwe aanpak in veel opzichten lijkt op andere lessen over seksuele onthouding. NAEA, de landelijke organisatie die onthouding promoot, ziet in de resultaten een krachtig argument om seksuele onthouding te bevorderen. Voorzitter Valerie Huber stelde dat „lessen over onthouding een belangrijk antwoord vormen op het complexe vraagstuk van tienerseks”. Zij hekelde het schrappen van de overheidsfondsen (voor programma’s die onthouding aanprijzen) als een „besluit dat de seksuele gezondheid van de Amerikaanse jeugd in gevaar brengt. Dit onderzoek moet een cruciale koerswending opleveren.”

De conservatieve publicist Robert Rector prees Jemmotts aanpak, omdat het had geleid tot uitstel van seksuele activiteit, „in tegenstelling tot onderwijs over veilig vrijen en gebruik van voorbehoedmiddelen, dat geen invloed heeft gehad op het seksuele gedrag van jongeren”. Hij voegde eraan toe dat uit elf van de vijftien wetenschappelijke evaluaties die eerder hadden plaatsgevonden, was gebleken dat voorlichting over onthouding helpt bij het terugdringen van tienerseks. Het echtpaar Jemmott voerde vier jaar geleden een soortgelijk onderzoek uit. Ook toen bleek al dat tieners na voorlichting over seksuele onthouding het aangaan van seksuele relaties uitstelden.

Bron: www.nd.nl

Sparen en seks in een wereld met aids

Sparen en seks in een wereld met aids Tijdens een aids-epidemie gaan mensen meer sparen, zo blijkt uit onderzoek van Judith Lammers. Zij deed in Zuid-Afrika onderzoek naar risicogedrag, sparen en seks. Op 14 maart promoveert de micro-econome aan de Universiteit van Tilburg.

Rond de 39,5 miljoen mensen zijn wereldwijd met het HIV-virus besmet. Een groot aantal daarvan leeft in landen als Swaziland, Zuid-Afrika en Zambia, waar een ziektekostenverzekering, een WAO-uitkering of een nabestaandenpensioen nauwelijks bestaat. Econome Judith Lammers onderzocht wat mensen doen om de financiële klappen van een eventuele HIV-besmetting op te vangen. Zij blijken meer te gaan sparen.

Liever een appeltje voor de dorst dan de dag plukken

Het is mogelijk dat mensen die dagelijks geconfronteerd worden met HIV, aids en de dood, gaan leven volgens het ‘pluk de dag’ principe. Omdat het leven maar kort is, hoef je je geen zorgen te maken over de dag van morgen. Toch kiezen de meeste mensen voor een andere strategie, zo blijkt uit het onderzoek van Lammers. Zij concludeert dat ‘de aids-epidemie het spaargedrag van zowel geïnfecteerde als niet-geïnfecteerde individuen beïnvloedt’. Zuid-Afrikanen gaan meer sparen. Zo hopen ze eventuele dure medicijnen en doktersrekeningen te kunnen betalen. Maar ook een inkomenstekort, dat kan ontstaan omdat ze te ziek zijn om te werken, hopen ze zo te compenseren. Gemiddeld verliest een ‘besmet’ huishouden een derde van zijn besteedbaar inkomen. Voorzichtige Zuid-Afrikaanse studenten, kiezen voor géén seks. Seks met een condoom wordt toch als een te groot risico beschouwd.

Seks als gevaar

Hoeveel geld mensen precies sparen, is afhankelijk van hun persoonlijkheid. Er zijn risicozoekende durfals, en risicomijders die liever op safe spelen. Lammers heeft de relatie tussen risicogedrag, sparen en seks onderzocht. Daarvoor heeft ze een experiment onder Zuid-Afrikaanse studenten gehouden. De studenten kregen een lijst met tien keuzes tussen twee mogelijke loterijen. 'De ene loterij was riskanter dan de andere, waarbij de kans op uitbetaling van de prijs van de riskante loterij toenam over tien keuzes,' licht Lammers toe. Het moment waarop iemand voor de riskante loterij kiest, onthult of iemand risico durft te lopen of dat iemand liever risico's vermijdt.

Wat bleek uit het experiment? Zuid-Afrikaanse studenten die eerder een gok durfden te wagen, hadden ook vaker seks: zowel op het gebied van geld als seks, vertoonden ze risicozoekend gedrag. Studenten die vaker kozen voor de 'veilige' loterij, gedroegen zich ook op seksueel vlak veilig. Zij hadden over het algemeen helemaal geen seks. Vrijen met een condoom is hen zelfs niet veilig genoeg. Lammers: 'Risicomijdende personen lijken onthouding als alternatief te zien voor het gebruik van condooms om HIV-besmetting te voorkomen. Het hebben van seksuele contacten in een land met hoge besmettingspercentages is op zichzelf een risicovolle onderneming.'

Financiële risicozoekers hebben vaker seks en hebben dus ook een hogere kans om een hiv-besmetting op te lopen. Tegelijkertijd zijn risicozoekers niet het type om uit voorzorg een riante spaarrekening op te bouwen. Lammers meent dan ook dat er meer aandacht moet komen voor de financiële gevolgen van HIV/aids. Juist de groep risicozoekers moet worden voorgelicht over de kosten van een besmetting. Voorlichtingscampagnes richten zich nu vooral op hoe je aids kunt voorkomen, maar ze moeten ook laten zien hoe groot de kans is dat je besmet raakt, en wat een besmetting kan kosten. 'Kennis over de besmettingskans en het algemene kostenplaatje van een HIV-besmetting vormt de sleutel tot een stijging in de besparingen,' aldus Lammers. Besmette families lijden natuurlijk het meest onder een aids-epidemie. Maar ook de economie lijdt eronder. 'Bedrijven krijgen bijvoorbeeld veel te maken met verzuim,' schrijft Judith Lammers. 'En overheden worden geconfronteerd met verhoogde uitgaven aan zorg en sociale zekerheid, terwijl tegelijkertijd de belastinggrondslag is aangetast.'

Epidemie stadia

Hoeveel geld gespaard wordt is, naast het gedrag van mensen, ook afhankelijk van het stadium waar de aids-epidemie zich in bevindt. 'In het beginstadium van de epidemie, wanneer de ziekte nog nauwelijks bekend is, zullen seropositief geteste mensen minder geneigd zijn te sparen,' schrijft de promovenda. Omdat de kans om vroeg te sterven groter is geworden, zien ze het nut er niet van in om te sparen voor later. 'In dit stadium zullen de totale besparingen in een land naar verwachting dalen,' schrijft Lammers.

'Maar als de bevolking zich in een latere fase van de epidemie bewust wordt van zowel de besmettingskans als de economische gevolgen van de ziekte, nemen de besparingen toe en kunnen die zelfs op een hoger niveau komen dan in de situatie zonder epidemie.' De aids-epidemie is dan, wat sparen betreft, 'goed voor de economie'. Maar het economisch voordeel verdwijnt als de epidemie vordert: 'Als een relatief groot deel van de bevolking het virus draagt, dalen de besparingen in een land weer.' Dan moeten mensen immers het geld in de spaarpot of op spaarrekening gebruiken om het hoofd financieel boven water te houden.

Depressie en seksuele problemen: Te depressief voor seks?

Voor veel mensen is het hebben van een bevredigend seksleven van groot belang. Problemen op seksueel gebied kunnen dan ook een aanzienlijke negatieve invloed hebben op de kwaliteit van leven. Seksuele disfuncties omvatten een breed scala aan problemen die kunnen voorkomen op seksueel gebied, met psychische, lichamelijke en medicamenteuze oorzaken. Een psychiatrische stoornis, in het bijzonder de depressieve stoornis is een veel genoemde psychische oorzaak van seksuele problematiek. Bij een depressieve stoornis en met name ook de behandeling daarvan met antidepressiva komen verscheidene seksuele problemen voor. Om het ontstaan van deze seksuele disfuncties in het kader van een depressie of door de behandeling met antidepressiva beter te begrijpen is het nuttig meer inzicht te krijgen in seksuele activiteit.

De seksuele responscyclus

Seksuele activiteit bestaat uit vijf opeenvolgende fasen; het verlangen, de opwinding, het plateau, het orgasme en het herstel (figuur 1). De seksuele responscyclus (in 1966 ontwikkeld door de gynaecoloog William Masters en de psychologe Virginia Johnson, figuur 1) geeft de hypothetische belevingsrespons weer bij alle fasen van seksuele activiteit.

De eerste fase van de cyclus, het seksueel verlangen, lijkt alleen psychische kenmerken te hebben. Namelijk de zin in seks en het fantaseren over seks. Dit betekent niet dat er geen lichamelijke invloeden zijn op deze fase. Zowel psychische als lichamelijke (denk onder andere aan de hormonale invloed van testosteron) factoren spelen een rol bij het ontwikkelen van zin in seks. De fase van opwinding kent naast psychische kenmerken (het gevoel opgewonden te zijn en van genot), ook fysiologische kenmerken waaronder het vochtig worden, krijgen van een erectie, toegenomen bloedstroom naar verscheidene delen van het lichaam (met name de genitaliën) en een verhoogde hartslag, ademfrequentie en bloeddruk. De plateau fase is nodig om de opgebouwde spanning en de fysiologische veranderingen verder door te voeren en tot een orgasme te kunnen komen. Het orgasme geeft een ontlading van de opgebouwde spanning en gaat bij een man gepaard met de zaadlozing en bij een vrouw met ritmische contracties van de bekkenbodemspieren. De herstel fase is nodig voor herstel van de geslachtsorganen en gevoelens van ontspanning en tevredenheid.

Seksuele disfuncties kunnen zich voordoen in alle fasen van de seksuele responscyclus, en een disfunctie in één (of meer) van deze fasen kan de gehele cyclus negatief beïnvloeden.

Er is weinig grootschalig en methodologisch onderzoek verricht naar het voorkomen van seksuele disfuncties onder de Nederlandse bevolking. In het rapport 'Seksualiteitshulpverlening in Nederland' van Vroege e.a (2001) wordt aan de hand van een drietal studies geschat dat in Nederland 14-15% van de vrouwen en 9-12% van de mannen minstens één seksuele disfunctie heeft. Het vaakst gerapporteerd in de studies van Vroege e.a zijn voor mannen: voortijdig orgasme (8-18%), genitale opwindingsstoornis (erectiestoornis) (3-6%) en verminderd seksueel verlangen (2-3%). Voor vrouwen geldt het volgende beeld: orgasmestoornis (8-33%), verminderd seksueel verlangen (4-8%) en dysparaeunie (pijn bij het vrijen) (2-7%).

De seksuele responscyclus en een depressie

Stoornissen in de eerste fase van de seksuele responscyclus bestaan uit een verminderd seksueel verlangen en een seksuele aversiestoornis (sterke afkeer of afschuw van seks). Bij een depressie is de zin in seks vaak veranderd, in de meeste gevallen betekent dit een verminderde zin. Verscheidene onderzoeken melden een verminderde zin in seks bij een depressie met percentages variërend van 26 - 40% van de mannen en 35-50% van de vrouwen. Een Zwitsers onderzoek (de Zürich Cohort Study) laat zien dat er in sommige gevallen juist meer interesse in seks was tijdens een depressie, 9 % van de vrouwen en 23% van de mannen gaf aan juist meer interesse in seks te hebben. Opvallend daarbij zijn de verhoudingen tussen mannen en vrouwen, meer vrouwen dan mannen ervaren een verminderde zin in seks, terwijl meer mannen dan vrouwen een juist vermeerderde zin in seks aangeven.

Een aantal van de kenmerken van een depressieve stoornis verklaren het verlaagde libido. Een verminderd interesse en plezier in (bijna) alle activiteiten houdt in dat er vaak ook een verlies aan interesse en plezier in seks aanwezig is. Daarnaast spelen factoren als een verlaagd gevoel van eigenwaarde, vermoeidheid, geremdheid en veranderingen in het gewicht ook een belangrijke rol.

Opwinding

Naast het verminderde verlangen komen ook opwindingsstoornissen vaak voor tijdens een depressie, bij 40% van de mannen en 50% van de vrouwen. In een Amerikaans onderzoek onder veertig tot zeventig jarige mannen kwamen matige tot ernstige erectiedisfuncties 1,82 maal vaker voor bij depressieve symptomen.

Orgasme

Orgasme problemen komen voor bij 15 % van de mannen en 20% van de vrouwen. Logisch is dat wanneer er sprake is van een opwindingsstoornis er vaak ook sprake is van een orgasme stoornis. De verschillende fasen van de seksuele responscyclus hangen nauw met elkaar samen, en problemen in de ene fase geven vaak ook problemen in een andere fase. Vaak komen mensen dan ook in een vicieuze cirkel terecht. Zo kan een erectiestoornis er voor zorgen dat er sprake is van minder zin in seks.

Een depressie heeft dus niet alleen invloed op de zin in seks, maar ook op de daaropvolgende fasen. Dit kan samen hangen met de verminderde seks die doorwerkt in de volgende fasen, als wel een meer lichamelijk effect van de depressie, waardoor er opwinding en orgasme stoornissen ontstaan. Dit lichamelijke effect is onder andere toe te schrijven aan de werking van hormonen en neurotransmitters in het lichaam. Zo is bekend dat het hormoon testosteron invloed heeft op de seksuele activiteit, zo geeft een verlaagd testosteron gehalte vaak een verlaagd libido. De depressieve stoornis komt tweemaal vaker voor bij vrouwen dan bij mannen. Het dopamine en serotonine systeem spelen een belangrijke rol bij de regulatie van stemming en seksuele activiteit. Het serotonine gehalte is vaak verlaagd bij een depressieve stoornis.

De seksuele responscyclus en antidepressiva

Het gebruik van antidepressiva, met name de SSRI's (selectieve serotonine heropnameremmers - reuptake inhibitors-. Welke er voor zorgen dat serotonine langer werkzaam is in de hersenen), zijn

vaak geassocieerd met seksuele disfuncties. Vooral bij de middelen fluoxetine (beter bekend onder de naam Prozac), citalopram en paroxetine (beter bekend als Seroxat) treden frequent stoornissen op in de seksuele functie, zoals libidoverlies, erectiestoornissen en in het bijzonder een vertraagde ejaculatie bij mannen en anorgasmie bij vrouwen. Het vertraagde ejaculatie effect van een SSRI wordt therapeutisch toegepast bij voortijdig klaarkomen (ejaculatio praecox). Onderzoek van Montejo e.a. laat zien dat het voorkomen van seksuele disfuncties bij antidepressiva gebruik 59,9 % is, dit geldt voor de gehele groep van antidepressiva. Wanneer er naar de verschillende middelen apart gekeken wordt blijkt dat met name de SSRI's een hoog voorkomen van seksuele disfuncties te hebben, met de volgende cijfers bij de veel gebruikte SSRI's fluoxetine, beter bekend onder de naam Prozac (57.7%), citalopram (72.7%) en paroxetine (beter bekend als Seroxat) (70,7%).

Behandeling

Zowel bij de depressieve stoornis zelf als de medicamenteuze behandeling daarvan met antidepressiva treden vaak seksuele problemen op. Aangezien seksuele activiteit voor velen een belangrijk aspect is voor de kwaliteit van leven, is het wel erg zuur dat de behandeling van een stoornis die de kwaliteit van leven al sterk beperkt ook op het gebied van seks, hier nog een schepje bovenop doet. . Wanneer iemand die met antidepressiva behandeld wordt voor een depressie last heeft van seksuele disfuncties is het lastig te differentiëren wat nu deze disfuncties heeft veroorzaakt: de onderliggende psychische problematiek of de behandeling daarvan? Maar belangrijker voor de patiënt is dat de behandeling het eventueel aanwezige seksuele probleem dus niet verhelpt maar juist erger maakt, of wanneer er in het kader van de depressie geen seksuele problemen spelen deze door de behandeling wel ontstaan. Het is dan ook belangrijk de seksuele disfunctie bij een depressie serieus te nemen en adequaat te behandelen. Seksuele disfuncties kunnen behandeld worden met zowel gedragstherapie als medicamenteuze therapie.

Bron: <http://www.link2trials.nl/>

Bordeelbezoek begint op school

Een aanzienlijk deel van de mannen die prostituees bezoeken, is daar al tijdens de schooltijd mee begonnen. Dit blijkt uit onderzoek van Phia Dekens en Dorien Harder (foto), 4e-jaars studenten maatschappelijk werk aan de Christelijke Hogeschool Ede. Harder en Dekens deden hun onderzoek in opdracht van CHAP, een stichting die hulp verleent aan prostitueebezoekers en seksverslaafden.

Voor het onderzoek werden in totaal 307 prostitueebezoekers in Amsterdam, Den Haag en Alkmaar geïnterviewd. Het is de eerste keer dat er in Nederland onderzoek is gedaan onder prostitueebezoekers. Wat vooral opvalt is de jonge leeftijd waarop mannen beginnen met betaalde seks. Zo'n 35 procent van de ondervraagde mannen was tussen de 16 en 20 jaar bij hun eerste prostitueebezoek. Ruim 9 procent van de mannen was zelfs onder de 16 toen ze voor het eerst een bordeel binnenstapten.

'Vieze mannetjes'

Het heersende beeld van bordeelbezoekers als 'vieze mannetjes' wordt door het onderzoek niet bevestigd. 'Het zijn eigenlijk heel gewone mannen', zegt Dekens. 'Mannen die zo bij je in de straat

kunnen wonen of naast je in de trein zitten.' Verrassend genoeg ligt het aantal hoogopgeleiden onder prostitutiebezoekers iets hoger dan het landelijk gemiddelde.

Seksverslaving

Een andere opvallende uitkomst uit het onderzoek is dat bijna veertig procent van de ondervraagde mannen een partner heeft. Daarnaast heeft ruim de helft van de mannen kinderen. Veel mannen vergeleken seks met eten. Krap twintig procent van de mannen gaven aan dat ze zichzelf zagen als seksverslaafd. Harder en Dekens denken echter dat deze percentages in werkelijkheid hoger liggen, omdat juist ontkenning doorgaans een symptoom is van verslaving. Dit bleek onder andere in gehouden diepte-interviews.

Belangrijkste cijfers

49,9 % van de prostitueebezoekers is hoog opgeleid (HBO of universitair); 19,9 % noemt zichzelf christen; 52,8 % gaat minstens 1 x per maand naar een prostituee; 85,7 % houdt het bezoek geheim voor zijn partner; 44,3 % was onder de 20 toen ze voor het eerst een prostituee bezochten; 19,2 % ziet zichzelf als seksverslaafd; 24,8 % heeft zich wel eens voorgenomen om te stoppen met het bezoeken van prostituees.

Bron: www.totheildesvolks.nl

Seks en gapen

'Dit zal zeker leiden tot de ontwikkeling van een orgasmepil', zegt promovendus Wolter Seuntjens. Eind deze maand hoopt hij aan de letterenfaculteit van de VU te promoveren op een onderzoek naar de erotische en seksuele aspecten van gapen.

Seuntjens legde voor zichzelf al op 15-jarige leeftijd een verband tussen geeuwen en seks. Een 'schone jonge vrouw' begon aan het eind van de avond uitgebreid te gapen. Volgens hem was dat geen desinteresse, maar juist een 'verkapte invitatie' hem in bed te krijgen. Met dit voorval werd de kiem gelegd voor een achttienjarig onderzoek naar alle mogelijke aspecten van het gapen. Het heeft geresulteerd in een systematische encyclopedie over de verbanden tussen gapen en erotiek in de semantiek, psychologie, sociologie, biologie, medische wetenschap en kunst en literatuur.

De verbanden blijken legio. Als voorbeeld noemt hij dat bepaalde anti-depressiva als bijwerking zowel gapen als een orgasme hebben. Soms is dat verband zo sterk, dat iemand door te gapen spontaan klaarkomt. Zo'n relatie komt ook voor bij afkickende heroïnegebruikers (cold turkey) en hondsdolheid. Daarom vermoedt Seuntjens dat de hersengebieden die gapen en orgasme aansturen dicht bij elkaar liggen, en elkaar dus kunnen beïnvloeden. Hij hoopt dat nader onderzoek met hersenscans dat zal aantonen.

Seuntjens is ervan overtuigd dat dergelijk onderzoek zal leiden tot de ontwikkeling van een orgasmepil. 'Dat zou een zeer lucratieve partydrug zijn.'

Bron: www.utwente.nl

Seks maakt Gelukkiger dan Geld

Onderzoek heeft aangetoond dat seks meer invloed op je geluk heeft dan geld. Meer geld betekent niet automatisch meer seks en zeker niet meer geluk.

Meer seks maakt gelukkig

Uit onderzoek is gebleken dat seks gelukkiger maakt dan geld. We schreven al eerder over waarom seks gezond is, maar dat het ook daadwerkelijk gelukkig maakt toont bovenstaande studie aan.

Een gezonde relatie staat gelijk aan \$100.000 per jaar

Volgens de onderzoekers is het hebben van een gezonde relatie veel waard. Een vaste relatie brengt evenveel geluk met zich mee als een inkomensverhoging van een ton per jaar. Kijk dus nog maar eens diep in de ogen van je lief! Hij of zij is veel waard. Mensen met een relatie zijn doorgaans gelukkiger, maar hebben ook meer seks dan singles. En die extra seks zorgt voor meer geluk.

Seks ontspant en verbindt

Door je af en toe eens lekker te laten gaan in bed kun je veel stress van je af schudden. Bovendien zorgt een vrijpartij voor een gevoel van verbondenheid. Door regelmatig de liefde te bedrijven voel je je verbonden met je partner, waardoor de relatie vaak stabiel wordt.

Meer geld betekent niet meer seks

Rijke mensen hebben zowaar net zoveel seks als mensen met minder geld. Veel mensen denken dat veel geld, status en macht automatisch ook meer seks betekent, maar de studie bewijst het tegendeel. Bovendien maakt het geld ook niet gelukkig, blijkt uit ander onderzoek naar geluk.

Meer seks betekent meer geluk

Uit verschillende studies is gebleken dat mensen die regelmatig seksen gelukkiger zijn. Het is dan ook aangetoond dat veel mensen met een depressie beduidend minder seks hebben dan meer gelukkige mensen. Het maakt hierbij in principe niet uit of je wel of geen relatie hebt, maar mensen met een vaste relatie hebben vaak wel vaker seks. Ook maakt het niet uit of je hetero- of homoseksueel bent.

Seks maakt gelukkig, dus tijd om je lief naar de slaapkamer te verleiden!

Bron: www.sochicken.nl

Van seks krijg je zin

Erotiek: Proefpersonen laten zich in het lab opwinden.

Een promovenda in Amsterdam ontrafelde het raderwerk van het seksuele verlangen. De lust komt niet vanzelf, er moet wel worden geprikkeld.

Het is ongebruikelijk, maar in haar proefschrift *Sexual Motivation* noemt Stephanie Both in het dankwoord niet alleen collega's, kamergenoten, vrienden en naasten, maar ook de proefpersonen. Er

werd van hen namelijk meer gevraagd dan in een doorsnee psychologisch experiment: '(.) zich in het lab te laten opwinden, en vragen te beantwoorden over zoets intiems als seksuele gevoelens en seksueel gedrag.'

In het hoofdgebouw van de Universiteit van Amsterdam gaat Both voor naar het lab waar deze onderzoeken plaatsvinden. Via het holle noodtrappenhuis dat het erotisch vriespunt nadert, naar de lage keldergangen waar 'Stilte' oplicht omdat in de kleine onderzoekskamers hersenen, psyches en spierreacties aan proeven worden onderworpen.

'Fysiologische onderzoeksruimte' staat er op de deur. Want dat is waar Both en collega's van de afdeling klinische psychologie naar zoeken: basale mechanismen waar seks op draait. Het raderwerk van seks, zeg maar.

Voor de plaats van seksueel verlangen in dat raderwerk heeft de interesse van Both en haar promotiebegeleiders Walter Everaerd en Ellen Laan. Verlangen dat ter bestudering opgewekt moet worden, in een piepklein kamertje dat niet bepaald opwindend oogt. Wel vol, met name omdat er een vreemd soort tandartsstoel staat waarin de onderbenen gefixeerd kunnen worden, waarna een elektronisch gestuurd hamertje tegen de achillespees kan slaan.

Het overige meubilair is begrijpelijker. Een televisie die fragmenten uit seksen andere films vertoont, en een knoppenkastje waarop de proefpersoon kan aangeven hoezeer de beelden hem of haar opwinden. De genitale doorbloeding wordt gemeten met een soort penis-ring respectievelijk een glazen tampon.

Maar, weet Both maar al te goed, voor seksonderzoek is meer nodig dan het juiste materiaal. Sfeer helpt ook. 'Het blijft natuurlijk een lab, maar we proberen er wat van te maken.' Toegegeven, wanneer het kille tlicht plaatsmaakt voor een schemerlampje dat een sfeervol gordijn doet glanzen, zou je best aan seks kunnen denken.

Het belangrijkste is echter privacy, zegt Both. 'Zodra de proefpersoon de tussendeur van binnenuit op slot doet, is er geen contact meer mogelijk met de proefleider. Ze kunnen elkaar niet horen of zien. Ook de antwoorden en lichamelijke reacties zijn onzichtbaar voor de experimentator en worden anoniem, op nummer verwerkt.'

Dat helpt, blijkt als ze er achteraf naar vragen. 'Mensen voelen zich zelden belemmerd of ongemakkelijk. Integendeel, de meesten vinden het wel spannend, zijn nieuwsgierig.'

Een goed teken vindt Both bovendien dat in de 15 jaar dat het seksonderzoek al loopt, het nooit moeilijk was om proefpersonen te vinden. 'Het helpt natuurlijk dat we aan een faculteit psychologie zitten; van de studenten wordt verwacht dat ze meedoen aan experimenten om te ervaren hoe dat is. Maar ze kiezen zelf wélk onderzoek.'

Blijft mysterieus waarom de proefpersonen in hemelsnaam hun achillespees moeten laten bekloppen, in een onderzoek naar het seksueel systeem. Both: 'We willen zoveel mogelijk componenten van de seksualiteit kennen, want die gaan niet altijd gelijk op. We vragen naar gevoelens en we meten de lichamelijke opwinding, maar eigenlijk willen we ook de gedragsreactie achterhalen.'

'Ook dat kan met vragenlijsten, maar liever heb je iets dat je in het lab kunt meten.' Dat kan, wist ze van de Tilburgse psychofysiologiegroep. Met hun 'reflexstoel' (de curieuze tandartsstoel) meet die hoezeer het lichaam zich voorbereidt op gedrag. 'Ook als de spieren nog niet daadwerkelijk in actie komen, worden de motorische zenuwcellen in het ruggenmerg vast actief.' Wek je op zo'n moment een reflex op, bijvoorbeeld door met een hamertje tegen de achillespees te tikken, dan trekt de spier krachtiger samen dan wanneer je ontspannen achterover hangt.

Uit een Amerikaanse studie bleek al dat emotioneel geladen foto's de achillespeesreflex versterken. Vandaar dat Both probeerde of ze de reflexstoel ook voor seksonderzoek kon inzetten. Met succes. Zowel bij mannen als bij vrouwen werd de peesreflex krachtiger bij een seksueel filmfragment.

Zoenen deed het hem, zoenen en strelen nog meer, maar bij gemeenschap zette de achillespees zich pas echt schrap om toe te springen. Of weg te springen; weliswaar was de reflex sterker naarmate de film indringender was, maar de aard van de opgewekte emotie deed er niet toe - seksueel, seksueel bedreigend of angstig.

Inderdaad hadden de mannelijke en vrouwelijke proefpersonen ook vaker seks in de 24 uur die op het experiment volgden, vaker dan de medestudenten die slechts neutrale fragmenten zagen. Niet verwonderlijk misschien, maar wel prettig voor een onderzoeker: 'De gemeten gedragsvoorbereiding hangt in ieder geval samen met het daadwerkelijke gedrag.'

Het was Stephanie Both te doen om meer te weten te komen over de oorsprong van seksueel verlangen, van zin en lust. 'De oudste, en nog steeds dominante theorie is dat de seksuele lust een oerdrift is, even basaal als honger en dorst. Iets in de hersenen dat vanzelf naar boven komt. Wie lang geen seks heeft, zou een tekort krijgen, daardoor een verhoging van spanning, een spanning die moet worden opgelost door seks. Het verlangen zou er eerst zijn, de opwindende en de seks zouden daaruit volgen.'

Boths onderzoek ondersteunt echter een theorie die het omgekeerde beweert: seksueel verlangen staat niet aan het begin van het seksuele proces, maar is daar de uitkomst van. 'De seksuele stimulus leidt tot seksuele opwindende en de neiging tot seksuele activiteit. Het verlangen is de subjectieve ervaring van die lichamelijke reacties, en het wordt sterker naarmate de lichamelijke opwindende toeneemt. 'Het is een samenspel van die prikkels met een gevoelig seksueel systeem; iemand moet bijvoorbeeld wel voldoende geslachtshormonen hebben.'

Centraal in dat seksueel systeem staat het emotiesysteem, dat de genitale doorbloeding opwekt, maar ook het motivatiecircuit wakker schudt. 'Dat circuit is bedoeld om af te gaan op wat belangrijk is voor het voortbestaan.' Valt er dus wat lekkers te halen - eten, drinken, seks - dan zorgt het circuit met zijn hersenstof dopamine ervoor dat het lijf in actie komt, zoals Both aan de achillespees kon meten.

In haar experimenten keek Both ook nog wat er gebeurde als ze de dopamineniveaus kunstmatig verhoogde. Bij mannen zette dat, zoals ze verwachtte, het motivatiecircuit op scherp. De seksuele reacties bleven ongemoeid, maar de achillespees verraadde dat de mannen bereid waren om nog harder te lopen. Bij vrouwen had extra dopamine echter totaal geen effect. Misschien vanwege het verschil in geslachtshormonen, denkt Both, die dit nog verder wil uitzoeken.

De resultaten van het onderzoek zijn relevant voor haar werk als seksuologe. 'Als het seksuele systeem in orde is, een geschikte partner beschikbaar en de omstandigheden goed, dan is dat nog niet voldoende voor seksueel verlangen. Mensen maken zich soms zorgen dat ze niet "spontaan" zin in seks hebben.

'Maar eigenlijk is dat dus niet afwijkend. Er moet altijd iets zijn dat het seksuele systeem activeert. Soms gaat dat onbewust, maar het kan ook een film zijn, een aanraking, een gedachte of seks zelf.'

Bron: www.hartenziel.nl

Resultaten van het onderzoek 'Handicap en seksualiteit'

Vorig jaar stond op Leefwijzer een enquête van de Rutgers Nisso Groep over handicap en seksualiteit. De Rutgers Nisso Groep heeft dit onderzoek inmiddels afgerond. Hier lees je de resultaten.

Over seksualiteit bij mensen met een lichamelijke beperking bestaan veel mythen en vooroordelen, bijvoorbeeld: mensen met een handicap zouden a-seksueel zijn of juist overseks, ze zijn kinderlijk en hebben bescherming nodig, ze hebben geen behoefte aan seksuele voorlichting en als er seksuele problemen zijn komt dat door de handicap.

Onderzoek dat deze mythen kan ontzenuwen, komt pas de laatste jaren op gang. Uit de internationale literatuur blijkt dat seksuele problemen van mensen met een lichamelijke beperking divers zijn, en dat de hulpverlening op dit gebied veelal ontbreekt of tekort schiet. Nederlands onderzoek was er tot dusver niet. De Rutgers Nisso Groep heeft onlangs via internet een representatief onderzoek uitgevoerd naar seksuele problemen onder mensen met een motorische handicap. Internet blijkt voor mensen met fysieke beperkingen een goed toegankelijk medium te zijn en een uitstekend middel voor het doen van onderzoek. De respondenten kregen vragen voorgelegd over onder andere de partnerrelatie, seksuele problemen, seksuele tevredenheid, seksuele en lichamelijke zelfwaardering en seksueel geweld.

160 mensen met een motorische handicap hebben de vragenlijst volledig ingevuld. Onderzoekers van de Rutgers Nisso Groep hebben aan de hand van deze gegevens een eerste artikel geschreven over de seksuele tevredenheid en het seksueel zelfbeeld van mensen met een motorische handicap.

Een samenvatting van de resultaten

De seksuele tevredenheid van zowel mannen als vrouwen wordt voor een groot deel bepaald door het feit of men al dan niet een vaste partner heeft. Mensen met een vaste partner zijn meer tevreden over hun seksueel leven. Voor vrouwen is dit overigens nog aanzienlijk sterker dan voor mannen. Daarnaast vinden mensen met een vaste partner zichzelf meer aantrekkelijk dan de respondenten zonder partner. Mensen met een vaste partner lijken dus een positiever zelfbeeld te hebben. Vrouwen met een vaste partner voelen zich ook minder onzeker over hun seksualiteit. De invloed van het hebben van een vaste partner op het seksueel welzijn is dus positief.

Er zijn ook een aantal opmerkelijke verschillen gevonden tussen mannen en vrouwen met een motorische beperking. De seksuele tevredenheid van vrouwen is beduidend hoger dan die van de mannen. Daarnaast vinden vrouwelijke respondenten zichzelf ook aantrekkelijker.

De leeftijd waarop men de handicap krijgt of ontwikkelt, is ook een belangrijke factor in het seksueel welzijn. De invloed hiervan laat echter grote verschillen zien tussen mannen en vrouwen. Mannen die op latere leeftijd (> 21) een handicap kregen zijn minder tevreden over hun seksuele leven in vergelijking met mensen die op jonge leeftijd een handicap kregen of een aangeboren aandoening hebben. Daarnaast ervaren mannen binnen deze groep een lagere seksuele en lichamelijke zelfwaardering. De leeftijd waarop vrouwen een handicap krijgen of ontwikkelen heeft geen invloed op hun seksuele tevredenheid en seksueel zelfbeeld, waaruit misschien valt op te maken dat vrouwen die op latere leeftijd een lichamelijke handicap krijgen, beter in staat zijn dan mannen de handicap te integreren in hun (seksuele) leven.

Een andere opvallende uitkomst, die op het bovenstaande lijkt aan te sluiten, is dat er bij mannen sterke verbanden zijn tussen de psychische gezondheid, gevoelens van hulpeloosheid en ziekteacceptatie enerzijds en seksuele tevredenheid en seksuele en lichamelijke zelfwaardering anderzijds. Bijvoorbeeld: mannen met veel gevoelens van hulpeloosheid zijn minder tevreden over hun seksualiteit. Bij vrouwen zijn deze verbanden tussen seksueel welzijn en psychologisch welzijn niet gevonden. Het seksueel welzijn van vrouwen lijkt daarmee dus los te staan van de psychische problemen en moeilijkheden die mogelijk voortvloeien uit een handicap. Voor vrouwen spelen wellicht relationele factoren (waaronder relatiestatus) een grotere rol.

Bron: www.leefwijzer.nl

Rutgers Nisso Groep: 'Vrouw moet zin in seks maken'

Een opmerkelijk wetenschappelijk onderzoek over seks uit de Verenigde Staten. Vrouwen bedrijven de liefde om onder huishoudelijk taken uit te komen of omdat ze een cadeau gekregen hebben. Vrouwen gaan vaak niet van bil vanuit passie en lust, maar om verveling te verdrijven, de vrede bewaren en zelfs om een migraine te verzachten. Hanneke de Graaf, onderzoeker van de Rutgers Nisso Groep, laat haar licht schijnen over dit onderzoek, vrouwenmasturbatie en Breezer- en kelderboxseks. "Seks alleen levert voor vrouwen vaak te weinig op."

Mevrouw De Graaf, hoe zit het met de zin van vrouwen?

"Vrouwen hebben vaak minder zin in vrijen dan mannen, en zeker in langdurende relaties neemt de behoefte bij vrouwen af (haar man roept op de achtergrond hard 'ja', red.) terwijl het bij mannen gelijk blijft. Dan moet er gewoon zin gemaakt worden."

Vrouwen vrijen graag in ruil voor een huishoudelijke taak of een cadeau?

"Het komt me wel bekend voor, juist door het verschil in zin. Sommige vrouwen noemden in onderzoeken dat 'als hij wat meer helpt in het huishouden, dan ben ik wat minder moe en dan heb ik meer zin vrijpartij'. Het is vaak zo dat voor vrouwen seks iets is wat ze geven en voor mannen wat ze krijgen. Er moet voor vrouwen wat tegenover staan."

O ja?

“De meest extreme vorm is natuurlijk prostitutie, maar in relaties gaat het meestal om liefde. Seks alleen levert voor vrouwen vaak te weinig op. Voor mannen is lust niet altijd de reden, voor hen is intimiteit vaak ook belangrijk.”

Volgens het onderzoek delen mensen vaak de lakens uit verveling.

“Hooguit ken ik uit onderzoek dat dat onder jongeren voorkomt, maar dan wel bij een minderheid.”

Daarnaast kwam uit het onderzoek dat voor vrouwen het verzachten van migraine en de vrede bewaren belangrijker aanleidingen zijn voor seks dan passie en lust.

“Dat verbaast me wel. In Nederland zijn er veel vrouwen die zeggen dat lust belangrijk is.”

Is de motivatie om het te doen veranderd in de afgelopen jaren?

“Nee, niet echt. Wel is het zo dat de frequentie van seks is afgenomen onder Nederlanders. Masturbatie is onder vrouwen de afgelopen vijftien jaar juist toegenomen. Mogelijk is een oorzaak de grotere acceptatie van seksualiteit door vrouwen.”

Hoe zit het met de kelderboxenseks en Breezer-prostitutie?

“Het komt voor, maar het is een hele kleine minderheid van jongeren die dat doen en meestal hebben die ook allerlei andere problemen. Ik denk dat die tv-programma's eerder een averechts effect op jongeren hebben dan dat hun seksuele gezondheid verbeterd is. Het gevaar is dat jongeren dat soort seks als sociale norm gaan beschouwen. Ik vind het jammer dat die documentaires gemaakt zijn.”

Wat vindt u van de bestseller 'Echte mannen eten geen kaas' van Maria Mosterd?

“Bij dat meisje is het onduidelijk wat nu waar is en wat ze verzonnen had, maar de waarschuwing voor loverboys is natuurlijk altijd goed.”

Bron: HP De Tijd

Nederlander heeft geregeld seks met ex-partner

Een wilde nacht beleven met een voormalige geliefde kan eerder als regel dan uitzondering worden beschouwd. Dat blijkt uit de cijfers van een recent gehouden onderzoek door online magazine Singlessite.nl waaraan ruim 750 mannen en vrouwen deelnamen. Maar liefst 60 procent van de ondervraagden laat weten wel eens seks te hebben gehad met een ex-partner.

Geen one night stands

Een kleiner, maar niet onaanzienlijk, percentage van de geënquêteerden laat het niet bij één ex-geliefde. Ruim 22 procent geeft aan met meerdere ex-partners het bed te hebben gedeeld. In tegenstelling tot wat men misschien zou verwachten is er in de regel geen sprake van een 'one night stand'. Zo'n 36 procent van deze exen treft elkaar gemiddeld nog zo'n twee tot vijf keer tussen de lakens alvorens er wederom een punt achter te zetten.

Gemakkelijk en vertrouwd

De redenen die worden aangevoerd om het bed willen delen met de ex-partner(s) zijn divers te noemen maar getuigen vooral van een zeker gemak en vertrouwdheid. Van alle ondervraagden laat 29 procent weten dat er sprake is van 'zin' in combinatie met het feit dat de ex eenvoudig 'voorhanden was'. De voormalige partner niet kunnen loslaten is voor 19 procent dé aanleiding om nogmaals samen tussen de lakens te kruipen en voor 17 procent wordt de seks als een 'spontane ingeving' gezien. Zo'n 10 procent doet 'het' met de ex als deel van het afscheidproces en slechts 4 procent denkt door middel van seks de relatie nog te kunnen herstellen.

Positieve ervaring

De ervaringen achteraf liegen er ook niet om. Hoewel niet iedereen te spreken is over de gevolgen, wordt een vrijpartij met de ex-partner door maar liefst 46 procent van de ondervraagden als positief ervaren. Reacties als "je weet wat je krijgt", plus "veilig, lekker en vertrouwd", geven weer dat men hier over het algemeen positieve gevoelens aan overhoudt. Uit de onderzoekscijfers blijkt verder dat het contact tussen de betrokken personen hier niet bijzonder onder te lijden heeft. Zo'n 62 procent geeft aan deze ex of exen nog altijd te zien.

Bron: www.singlessite.nl

Zelfs op leeftijd zijn mannen gekker op seks dan vrouwen

Uit onderzoek blijkt dat 67 procent van de mannen tussen de 65 en 74 jaar het afgelopen jaar seks heeft gehad. Voor de vrouwen in diezelfde leeftijdscategorie is dat slechts 40 procent. Een derde van de mannen tussen 75 en 85 had de afgelopen twaalf maanden seks gehad. Voor de bejaarde vrouwen was dat 17 procent. Conclusie: de mannen lusten er ook op leeftijd wel pap van!

De cijfers zijn gebaseerd op onderzoek van Stacy Tessler Lindau en Natalia Gavrilova, beiden werkzaam aan de universiteit van Chicago. Ze baseren hun conclusies onder meer op cijfers uit de National Survey of Midlife Development. Voor dit onderzoek beantwoordden 3000 volwassenen tussen de 25 en 74 diverse vragen.

Met betrekking tot seks springen de bejaarde mannen er toch zeker uit. 62 procent van de heren tussen de 65 en 74 jaar gaf aan het afgelopen half jaar seks te hebben gehad. Van de vrouwen in die leeftijdscategorie was dat slechts 36 procent.

De verschillen zijn duidelijk en hebben een betekenis. Een gezond seksleven zegt namelijk in veel gevallen ook iets over het welzijn van de mens. Mensen die gezond zijn, hebben vaker seks. En mensen die vaker seks hebben, zijn gezond. Hoe die twee samenhangen en welke de oorzaak van de ander is, is onduidelijk.

Wat wel vaststaat is dat een man van 30 jaar oud mag verwachten dat hij nog eens 35 jaar op rij seks zal hebben. De onderzoekers noemen dat de sexually active life expectancy of kortweg SALE. Een 30 jaar jonge vrouw heeft een SALE van 31. Maar vrouwen leven gemiddeld vijf jaar langer dan mannen, dus moeten de dames het tegen hun sterven twee keer zo lang zonder seks doen dan mannen.

Uit het onderzoek blijkt ook dat vrouwen de seks minder waarderen dan de mannen. De getrouwde vrouwen tussen de 57 en 64 jaar hebben ongeveer net zo vaak seks als getrouwde mannen. Maar terwijl 77 procent van de mannen hier van geniet, kan slechts 36 procent van de vrouwen het prettig noemen. Deze cijfers suggereren dat vrouwen op leeftijd minder seks hebben, omdat ze het niet willen. "Het kan zijn dat vrouwen om andere redenen dan het bevredigende plezier seks hebben of dat ze meer geïnteresseerd zijn in het bevredigen van de partner," speculeert onderzoeker Lindau.

Het blijft echter gokken naar de redenen van dit enorme verschil. Het onderzoek geeft wetenschappers echter wel houvast, zo benadrukt Lindau. Ze is gynaecoloog en krijgt van oudere patiënten vaak de vraag of hun mate van seksuele activiteit normaal is. "En ik had geen gegevens om deze vrouwen te antwoorden." Die zijn er nu wel. En kunnen de dames geruststellen

Bron: www.scientias.nl

'Het gaat erom dat je liefde en intimiteit communiceert'

De feminisering van de seksbeleving

door Joanne van den Eijnden

Mannen willen altijd vrijen (knetterende ruzie of niet), zo luidt het cliché, en vrouwen hebben pas zin in seks als de sfeer goed is. Achterliggend idee: voor vrouwen hoort seks bij liefde, voor mannen zijn dat twee gescheiden werelden. Maar klopt dat plaatje nog wel? Joanne van den Eijnden deed onderzoek onder heteroseksuele jongeren. Zij ontdekte dat beide seksen hetzelfde credo hanteren: het draait allemaal om liefde, intimiteit en trouw. Seks ook.

Ooit moest seks worden bevrijd van haar voze imago. Van de gedachte dat seks een wat viezige activiteit was, die het best ontplooid kon worden achter gesloten slaapkamerdeuren, met een wettige echtgeno(o)t(e). De babyboomgeneratie startte eind jaren zestig een seksuele revolutie die vrije liefde en experimenteren propageerde. Seksualiteit moest het daglicht kunnen verdragen, en de boodschap was dat seks gewoon, lekker en leuk was. Wat is er nu, ruim dertig jaar later, van die idealen geworden? Hoe denken hedendaagse jongeren over seks en (al dan niet vrije) liefde?

Vorig jaar deed ik een onderzoek onder vijfendertig heteroseksuele jongvolwassenen (tussen de 20 en 30 jaar).¹ De boodschap van vrije liefde bleek aan deze nieuwe generatie niet erg besteed. Het pleidooi voor seksueel plezier en de kritiek op conformisme, monogamie en bezitterigheid heeft bij hen plaatsgemaakt voor een romantisch liefdesideaal, waarin de exclusieve liefde norm en ideaal tegelijk is. Jack (25) zegt bijvoorbeeld dat 'seks mensen toch heel diep kan raken' en daarom iets is wat je in een relatie voor elkaar reserveert. En Sylvia (23) vindt dat er pas van ware liefde sprake is als je er 'op het lichamelijke/seksuele vlak alleen voor elkaar bent'.

Slechts één man en één vrouw die aan mijn onderzoek meewerkten onderhielden (samen) een vrije relatie. De rest houdt het graag bij die 'ene', die alles moet zijn wat ze altijd al in een ander zochten. Natuurlijk, er komt in relaties ook wel lust aan te pas, maar belangrijker is dat je door seks met je partner te beleven 'liefde en intimiteit communiceert'.

Opmerkelijk is vooral dat zowel de mannelijke als de vrouwelijke geïnterviewden het romantische liefdesideaal omhelsd blijken te hebben. Na jaren van strijd voor gelijkheid tussen mannen en vrouwen lijkt deze op één vlak dus eindelijk bereikt. Waar eerder een kloof bestond tussen het 'mannelijke' ideaal van vrije blijde lust en de 'vrouwelijke' nadruk op commitment en echte liefde, hanteren beide seksen nu hetzelfde credo: liefde, intimiteit en trouw. Willem (26): 'Gevoelsmatig heeft het iets heel moois dat je voor elkaar kiest en dat je dus geen seks met anderen hebt. Het lijkt me wel mooi om een hele lange relatie te hebben waarin het niet eens ter sprake komt, omdat je niet de behoefte hebt om met anderen seks te hebben.'

Neuken doe je zo

Natuurlijk kan seks helemaal niet 'bevrijd' worden zoals in de jaren zestig werd gedacht. Deze nogal naïeve gedachte is door Michel Foucault vakkundig onderuit geschoffeld in zijn Geschiedenis van de seksualiteit, waarin hij laat zien dat seksualiteit geen natuurlijk gegeven is, maar een historisch product.² Verhalen over hoe onze seksualiteit sinds het Victoriaanse tijdperk zou zijn onderdrukt en pas in de jaren zestig in een seksuele revolutie weer bevrijd zou zijn, zullen dan ook weinig indruk hebben gemaakt op Foucault. Immers, als er geen oorspronkelijke, vrije seksualiteit bestaat, is het nogal onzinnig om te spreken van de 'bevrijding' van de seksualiteit.

Wat wél gelukt is, is om seks uit het verdomhoekje te halen. Dat jongeren zo knus babbelen over mooie, monogame liefde is wel degelijk een uitkomst van de seksuele revolutie. Bestond er vroeger vooral een repressief vertoog over seksualiteit – er mocht wel over seks gesproken worden maar dan alleen in verhullende termen –, tegenwoordig mag er open en bloot over seks gesproken worden. Sterker nog, het lijkt bijna te moeten. Jongerenbladen staan vol met nuttige sekstips voor de beginnende puber, BNN legde in Neuken doe je zo heel educatief de vinger aan de pols en in dagelijkse gesprekken tussen jongeren is seks een geliefd onderwerp.

Maar de vrijheid van spreken die de seksuele revolutie schiep, wordt door jongeren heden ten dage vooral benut om te spreken over wat ze wel en niet belangrijk vinden in een relatie. Een uitiem gelukkige liefdesrelatie lijkt jongeren geen brug te ver. De lat wordt hoog gelegd: in een relatie is het belangrijk elkaar te stimuleren, met elkaar te kunnen praten, je eigen dingen te blijven doen, een goed seksleven te hebben, en altijd veel van elkaar te houden.

Trouw, trouw en nog eens trouw

De mannen en vrouwen uit mijn onderzoek geven aan op voet van gelijkwaardigheid met elkaar te willen verkeren, waarbij communicatie een grote rol speelt. Ze menen dat het goed is om te weten wat je aan elkaar hebt, en om van tevoren af te spreken wat wel en niet door de beugel kan, zodat je niet voor nare verrassingen komt te staan. En de grap is dat jongens en meisjes in deze hetzelfde belangrijk vinden: trouw, trouw en nog eens trouw. Monogamie is in de ideale relatie een voorwaarde én een middel voor het bereiken en laten slagen van de relatie. De meeste jongeren met wie ik sprak zien liefdesrelaties als een exclusieve band tussen twee mensen, en seks als een middel om die exclusiviteit naar elkaar te uiten. Seks met anderen is not done.

Monogamie is voor hedendaagse jongeren norm en ideaal tegelijk. Het is zo'n vanzelfsprekendheid dat je geen seks met anderen dan je partner beleeft, dat vrijwel niemand van de jongeren zich lijkt af te vragen waarom monogamie ook alweer verplicht was. De echt monogamen onder hen nemen

gewoon aan dat 'vreemdgaan' veel nare consequenties heeft, kwetsend is voor de partner en ook jezelf pijn kan doen.

Tien van de 35 jongeren hielden zich wel eens niet aan hun monogame voornemen (vier van hen binnen de relatie die ze ten tijde van het onderzoek hadden). Mariska (25) ging vreemd terwijl ze met Lodewijk was. De volgende dag, de dag van het opbiechten, was een verdrietige dag. Maar het verdriet hield niet langer dan een week aan, en toen was alles wel weer goed.

Het opvallendste van alles is dat dit dominante vertoog over seks – o nee, pardon, liefde! – genderneutraal lijkt te zijn. In mijn onderzoek noemden mannen en vrouwen dezelfde motieven voor trouw (het belang van exclusiviteit en de wens elkaar niet te kwetsen). Ook leken zij dezelfde opvattingen te hanteren over wat belangrijk is in een relatie. Of je nu voor monogamie bent en de nieuwe 'vrouwelijke' vorm van seksbeleving wel aangenaam vindt, of je liever wat meer lust zou zien zoemen, deze gelijkwaardigheid in het spreken over relaties en seks is in ieder geval een unieke verworvenheid.

Joanne van den Eijnden deed voor haar scriptie Liefde gaat voor lust: monogamie en ethiek onder Nederlandse jongeren (www.ruby.demon.nl/scriptie.pdf) onderzoek naar monogamie in heteroseksuele relaties van jongeren.

Bron: www.iiav.nl

Seks niet echt leuk

Eén op de zeven vrouwen geniet niet of nauwelijks van seks. Dat blijkt uit een groot onderzoek in Nederland, dat vandaag is overhandigd aan de staatssecretaris Jet Bussemaker van Volksgezondheid, Welzijn en Sport. Aan het onderzoek deden meer dan zesduizend mannen en vrouwen mee van alle leeftijden.

Een kwart van de vrouwen en de mannen hebben volgens de onderzoekers last van schuldgevoelens na de seks. Het zou bij seksuele voorlichting teveel over de technische kant gaan, dus bijvoorbeeld over hoe voorkom je een zwangerschap, en niet over hoe je eigenlijk van elkaar kunt genieten.

Maar ook in het voorkomen van een zwangerschap zijn mensen, ondanks de voorlichting, niet zo goed. De helft van alle ondervraagden heeft in het afgelopen half jaar niet of niet altijd condooms gebruikt bij seks met losse partners. Daarmee loopt deze groep ook risico op een soa of hiv. En 60 procent van de vrouwen vergeet de pil wel eens. Een morningafterpil is voor een kwart van de mensen geen optie; zij schamen zich om er een te halen.

Uit het onderzoek blijkt ook dat seksueel geweld veel voorkomt. Eén op de drie vrouwen en één op de twintig mannen zegt seksueel geweld mee te hebben gemaakt en 12 procent van de vrouwen en 3 procent van de mannen is ooit verkracht.

Bron: nos.nl

'Sex and the City verhoogt kans op tienerzwangerschap'

Tienermeisjes die vaak naar tv-programma's zoals Sex and the City kijken waarin veel seks voorkomt, lopen meer risico om ongewenst zwanger te worden. Tienerjongens die dergelijke shows kijken, hebben meer kans om een meisje te bezwangeren. Dat blijkt uit een studie onder meer dan tweeduizend Amerikaanse jongeren tussen 12 en 17 jaar oud. Het onderzoek staat in het novemnummer van het American Journal of Pediatrics.

Glamour

'Een probleem is dat deze programma's seks glamorous maken, terwijl ze nauwelijks de negatieve kanten laten zien zoals zwangerschap en seksueel overdraagbare aandoeningen,' aldus onderzoeksleider dr. Anita Chandra tegen The Daily Mail. De onderzoekers interviewden de jongeren twee keer, in 2001 en 2004, over welke tv-programma's ze keken, hun seksuele gedrag en zwangerschap. Het onderzoek concentreerde zich vervolgens op 23 tv-programma's waarin veel seks voorkomt, waaronder de populaire series Sex and the City en Friends. Van de jongeren die veel naar deze shows keken werd 25 procent zwanger, vergeleken met 12 procent van de jongeren die hier niet of heel weinig naar keken.

Normen en waarden

Uit de studie bleek ook dat kinderen uit gezinnen waar de ouders nog bij elkaar zijn, minder snel zwanger worden. Kinderen met gedrags- en opvoedingsproblemen bleken meer kans op tienerzwangerschap te hebben. Elizabeth Schroeder, verbonden aan Rutgers University en expert op het gebied van seksuele voorlichting, kijkt kritisch naar de studie. Zij vindt dat er dieper moet worden ingegaan op de rol van inkomen en normen en waarden binnen gezinnen.

Bron: elsevier.nl

Vrouw wil worden nagefloten

Het tijdschrift VROUW heeft een onderzoek gehouden onder 1500 lezeressen. Uit het onderzoek is gebleken dat ruim de helft van de vrouwen het leuk vindt om nagefloten te worden door mannen. Dit wordt overigens wel meer gewaardeerd als een knappe man een vrouw nafluit.

Uit het onderzoek is ook gebleken dat 30% van de vrouwen er geen moeite mee heeft als iemand anders dan haar eigen man haar op de mond zoent. Op de vraag of het ongewenst is om een tik op de billen te krijgen, antwoordde ongeveer 30% dat dit afhankelijk is van de uitdeler ervan. Tevens zei één op de zeven vrouwen dat ze bereid zijn om met de baas naar bed te gaan in ruil voor een promotie. Daarnaast heeft 33% van de ondervraagden wel eens seks met een collega gehad. 90% van de vrouwen vindt een aanraking van een bekende geen enkel probleem.

Uit het onderzoek kwam ook naar voren dat het uiterlijk erg belangrijk is. Vrouwen pikken doorgaans meer van mannen die er goed uitzien. Seks met de baas in ruil voor promotie willen vrouwen wel, maar alleen als hij er goed uit ziet, beweert het onderzoek.

Bron: excite.nl

Jonge homo's hebben vaak onveilige seks

MAASTRICHT (ANP) - Jonge jongens die nog maar kort uit de kast zijn gekomen als homoseksueel, hebben voornamelijk onveilige seks. Zij vrijen met diverse partners zonder een condoom te gebruiken. Voorlichtingscampagnes over hiv zouden zich speciaal op deze risicogroep moeten richten.

Dat adviseert psycholoog Dirk Franssens, die in de afgelopen jaren voornamelijk via internet onderzoek heeft gedaan naar het seksuele gedrag van jonge homo's die minder dan een jaar geleden hun 'coming-out' beleefden. Franssens benaderde de groep via internet, omdat gebleken is dat meer dan de helft van de homo- en biseksuele mannen onder 25 jaar dagelijks minimaal eenmaal een homosite bezoekt. 45 procent van hen houdt daar zijn eerste sekspartner aan over en gebruikt geen condooms bij het eerste anale contact.

Van degenen die daarna een vaste partner hebben, gebruikt 43 procent geen condoom. Ruim een derde van de jonge homo's met verschillende vaste sekspartners en homo- en biseksuelen met wisselende contacten blijft onveilig vrijen. Volgens Franssens kan meer algemeen worden gesteld, dat een kleine 40 procent van de homoseksuelen tussen 16 en 25 jaar vrijt zonder condoom, waardoor zij het risico lopen hiv te krijgen en te verspreiden.

De jongens die aan het onderzoek van Franssens hebben deelgenomen, hebben op internet drie jaar lang elke zes maanden vragenlijsten ingevuld. De groep bestond voornamelijk uit autochtone Nederlandse jongens van gemiddeld 19 jaar, van wie een groot deel nog thuis woont. De meesten ontdekten toen ze 13 of 14 jaar waren dat ze homoseksueel waren. Een kleine 20 procent beschouwt zichzelf als biseksueel. Het eerste seksuele contact met een man is regelmatig niet gepland. Franssens deed zijn onderzoek, waarop hij deze maand promoveert aan de Universiteit Maastricht, samen met het Aids Fonds.

Bron: medischcontact.nl

Betaalde seks: niet langer een taboe

Liefst 87% van de Vlamingen vindt betaalde seks niet langer vies. Dat mag blijken uit een grote seksenquête. Uit ander onderzoek blijkt dan weer dat het aantal mannen dat daadwerkelijk betaalt voor seks verdubbeld is tegenover 15 jaar geleden: vandaag zegt 25% van de mannen ooit al eens de portefeuille te hebben bovengehaald. Kortom, Betaalde seks lijkt niet langer een taboe. De schuld van het internet, menen experts. «Van webcamseks naar échte betaalde seks is maar een kleine stap meer voor sommige mannen», meent seksuologe Rika Ponnet.

Van de (representatieve) 8.643 mensen die de seksenquête invulden, vindt 87% betaalde liefde niet vies. Dit is toch een verrassend hoog percentage. «Al moet je toch enig voorbehoud maken», meent seksuologe Rika Ponnet. «Deelnemers aan seksenquêtes overdrijven graag.» Toch bewijst ook wetenschappelijk onderzoek dat het taboe rond prostitutiebezoek afkalft. Volgens de Rutgers Nisso Groep - een Nederlands onderzoekscentrum rond seksualiteit - heeft 25% van alle mannen ooit al eens betaald voor seks, terwijl dat vijftien jaar geleden slechts 13,5% was.

Waarom betaalde seks toeneemt? Rika Ponnet: «Eerst is er de huidige overvloed aan singles. Eén op de vier Vlamingen is tegenwoordig vrijgezel. Dat wat meer mannelijke vrijgezellen hun toevlucht zoeken tot betaalde liefde, lijkt me dan ook logisch.»

«Daarnaast is het tegenwoordig mentaal 'makkelijker' om daadwerkelijk op betaalde liefde een beroep te doen. Vroeger was de drempel die mannen moesten overschrijden enorm groot. Er waren aan de ene kant naaktblaadjes zoals Playboy en aan de andere kant prostituees. Daartussen lag een gigantische kloof die slechts weinig mannen durfden of konden overbruggen. De doorbraak van het internet heeft veel veranderd. Mannen konden en kunnen plots geleidelijk stappen zetten: van blootblaadje naar filmpjes op het internet, en vandaar naar webcamtoestanden met een dame, en zo is uiteindelijk de stap naar échte betaalde seks veel kleiner.»

«Ook de overvloed aan seks in de huidige maatschappij maakt dat sommige mannen makkelijker abstractie kunnen maken van betaalde seks en het puur als een consumptieproduct zien, zoals ze iets in een winkel kopen. Vergeet niet dat mannen seks makkelijker kunnen losschakelen van liefde en emoties dan vrouwen dat kunnen.»

Seks weer beu

Of er ooit een dag komt waarop betaalde seks helemaal taboeloos wordt? «Nee. Integendeel», zegt Ponnet. «Ik voorspel dat de slinger binnen enkele jaren weer helemaal terugslaat. Omdat we al die seks beu zijn. Nu al zien we bij lingeriemode de 'terugkeer naar vroeger', met lingersetjes die zeer veel verhullen, bijna zoals in de jaren vijftig. Ook in alle andere aspecten van seks zullen we opnieuw veel verhullender worden.»

Best tevreden over bedprestaties

De Vlaming is relatief tevreden over zijn of haar seksleven. Liefst 31% geeft het een bevredigende score van 8 op 10. 64% van de enquêtedeelnemers doet het minstens 1 keer per week; 83% van die vrijpartijen duurt minstens een halfuur. Vlaamse mannen houden van soloseks: 41% masturbeert drie keer per week; 18% zelfs dagelijks. Bij vrouwen is dat slechts 3 keer per... maand. Het favoriete standje van de man is de vrouw vanboven. Het favoriete standje van de vrouw is de man vanboven. 26% geeft toe ooit zijn partner te hebben bedrogen; 39% vond die overspelige seks beter.

Bron: infonu.nl

Hulp, tips en advies voor een vurig, beter en actiever seksleven

Laten we nu niet doen alsof een goede relatie alleen maar uit rozengeur en maneschijn bestaat. Natuurlijk, wederzijds begrip, aandacht voor elk, tedere kussen en romantiek vormen een belangrijk onderdeel van een relatie. Maar ook wat er zich tussen de lakens afspeelt, is belangrijk. belangrijk genoeg om er energie in te steken, wil je de passie levend houden, tenminste. Dat dat soms niet gemakkelijk is, blijkt uit de vele vragen die we krijgen over een slecht seksleven.

Toch is je seksleven heel belangrijk in een gezonde relatie. Het is daarom de moeite waard er energie in te steken en om - al is het maar af en toe - die passie van weleer weer te beleven. En kom op, laten

we eerlijk zijn, zo'n straf is het toch ook weer niet! Trek de stoute schoenen aan en bereid je voor op een spannende nacht (of beter nog: spannende nachten). Blaas je seksleven nieuw leven in!

Het allerbelangrijkste: voel jezelf sexy en je bent het!

Verras elkaar zo maar op een avond met een romantisch dineetje waar je je natuurlijk met zorg voor kleeft. Ga naar de kapper om je haar te laten doen, trek je spannendste kleding aan en stimuleer elkaars fantasie met een ondeugende opmerking, een steelse blik... weet je nog hoe sexy je voelde toen jullie nog maar net samen waren? probeer dat gevoel weer op te pikken.

Besteed aandacht aan je lichaam. Maak er tijd voor vrij. Je zult je er zoveel beter - en sexy - door voelen. Maak een afspraak bij de schoonheidsspecialiste voor een 'all over' wax (ook de bikinilijn). Koop een nieuwe lippenstift of aftershave. Het is niet waar dat uiterlijk niet belangrijk is. Als hij of zij maar blijft, kijken naar de herhalingen van baywatch dan is het echt niet vanwege het mooie landschap.

Besteed aandacht aan je kleding. Een spijkerbroek mag dan misschien mode zijn, maar het stimuleert de fantasie nu niet echt. Neem de tijd om te gaan shoppen, laat je adviseren, blader door tijdschriften en probeer te begrijpen wat jou goed sexy zal staan. En voel je niet schuldig als je er iets voor uitgeeft. Het zullen je beste aankopen van de laatste tijd zijn.

Besteed aandacht aan je persoonlijke hygiëne en breng je partner ertoe dat ook te doen. Veel onderzoeken hebben uitgewezen dat schaarse persoonlijke hygiëne kan leiden tot een afname van 'zin in bed'. Neem samen een douche (met veel doucheschuim!) Of laat het bad vollopen met warm water dat je met heerlijke aroma's hebt aangengend. zorg voor kaarsen en mooie muziek. Je avond kan al niet meer stuk.

Als er problemen zijn in bed.

Wat vind jij fijn in bed? Probeer het elkaar met gebaren te vertellen. Begrijp je elkaar niet, leg het de ander dan uit. Seks is iets dat je met z'n tweeën doet (meestal wel, tenminste :), en het moet voor allebei fijn zijn. Probeer ook te begrijpen wat de ander fijn vindt. Verleg eens je grenzen. In bed mag alles - bijna alles.

Zijn er problemen, praat er dan eens over met je vrienden of vriendinnen, ook al brengt het je misschien in verlegenheid. Wissel ervaringen, angsten, twijfels of frustraties met elkaar uit. Misschien wordt het herkend. Misschien hebben hun ze al overwonnen en kan ze je advies geven. Of misschien blijkt dat jij het er nog niet zo slecht vanaf brengt.

Praat er ook met je partner over. Probeer niet alles alleen te doen. Als de dingen in bed niet gaan zoals je zou willen, dan ligt dat aan allebei. Probeer erover te praten zonder elkaar ergens van te beschuldigen. Praten kan een heleboel oplossen.

Is het gewoon een kwestie van 'geen zin hebben' omdat je hoofd er gewoon niet naar staat (teveel werk, teveel stress, teveel verplichtingen), probeer dan eens een erotisch boek te lezen. Of kijk een film met erotische scènes. Erotische films of boeken brengen ons vrouwen vaak in een sexy mood.

Gooi die schuldgevoelens van je af. Schuldgevoelens en seks gaan niet samen. accepteer je seksualiteit, je seksleven, inclusief je seksuele dromen en fantasieën, hoe gewaagd ook. Seks is fijn

(een van de mooiste dingen in het leven). Geniet er daarom van. En die laat die schuldgevoelens maar aan anderen over.

Bedenk dat als je seksleven goed gaat, je het uitstraalt. Je ziet er mooier uit, je hebt meer energie en je kunt de dingen beter aan. Alle reden dus om je seksleven nieuw leven in te blazen.

Weet wat je partner wil.

Dat de behoeften van mannen en vrouwen nogal van elkaar kunnen verschillen, wisten we al. Maar naast het geslacht heeft ook de afkomst van je (bed)partner veel invloed op de eisen die hij of zij stelt, zo bleek begin dit jaar uit een onderzoek van bouquetreeks-uitgever Harlequin. Enkele voorbeelden: de Nederlandse man wil vaker seks, terwijl de Nederlandse vrouw op zoek is naar een liefdevolle, zorgzame en humoristische partner die ook nog eens groot geschapen is. Italiaanse vrouwen willen een man vaker een handje helpt in het huishouden (waar de Nederlandse mannen in uitblinken), en de Mexicaanse man doe je een groot plezier met een spannend lingersetje.

Een orgasme doet je goed.

Het orgasme is niet alleen lekker, maar ook nog eens gezond, zo blijkt uit onderzoek. Ook de relatie met je partner kan er een flinke boost door krijgen. Zo zorgt het orgasme voor het vrijkomen van het hormoon oxytocine, ook wel het knuffelhormoon genoemd. Dit hormoon veroorzaakt een emotionele band in een relatie. Daarbij werkt een hoogtepunt ontspannend. De bloedsomloop in het lichaam wordt versterkt en dat werkt stress verminderend. Seks met een orgasme is het beste slaapmiddel.

Verleng je genot met een pilletje.

Hoewel het orgasme dus voor veel mensen een belangrijk onderdeel van de vrijpartij is, is het bij de man meestal niet de bedoeling dat dat te snel komt. Voor mannen bij wie dat een regelmatig terugkerend probleem is, is er hoop. Amerikaanse proeven met een pil die vroegtijdige zaadlozing moet tegengaan, zijn succesvol. Maar onthoud wel dat vrouwen het belangrijker vinden dat de man lief voor ze is, dan dat hij teveel bezig is met zijn seksuele prestatie. Zo'n pil kan wat dat betreft de vrijpartij wat geforceerd maken, aangezien hij een tot drie uur van te voren moet worden ingenomen.

Snurk niet.

Snurken kan niet alleen funest zijn voor de nachtrust van je bedpartner, het is ook nog eens slecht voor je seksleven. De Britse vereniging tegen snurken en andere slaapstoornissen (BSSAA) deed tijdens de nationale 'antisnurkweek' een onderzoek hiernaar. Maar liefst een kwart van de stellen waarvan er één snurkt geeft in het onderzoek aan 'nauwelijks seks met elkaar te hebben'. Zo'n zestig procent vertelt in aparte kamers te slapen. Dit kan de snurker zelf zijn, of de partner die niet tegen het lawaai kan. Volgens de BSSAA kan snurken tot relatieproblemen en zelfs scheidingen leiden. Meer dan de helft van de paren geeft aan dat ze maar zo'n een keer per maand aan seks toe komen. Snurkers die een actief seksleven willen, doen er dus goed aan om een antisnurkmiddel te kopen.

Zorg voor voldoende nachtrust.

Mensen met een perfect seksleven zullen misschien wel regelmatig een nachtje flink 'doorhalen'. Maar wil je dat je seksleven optimaal blijft, dan doe je er verstandig aan om voor voldoende nachtrust te zorgen. Uit een enquête van de Amerikaanse National Sleep Foundation is gebleken dat de helft van de 1500 volwassen Amerikanen heeft moeite met in slaap komen. Het gevolg is niet alleen meer ongevallen en concentratieverlies, maar ook relatieproblemen. Van de ondervraagden zegt een kwart minder vaak seks te hebben met hun partner of zelfs, vanwege de moeheid, helemaal geen zin meer in seks te hebben.

Doe eens een ander lekker luchtje op.

De mens is ook maar een beest. Met die stelling kun je het eens zijn of niet, maar feit is dat ons lichaam zo haar natuurlijke lokstoffen bevat die simpelweg zijn bedoeld om een potentiële partner het bed in te krijgen: feromonen. Verschillende onderzoeken hebben uitgewezen dat ook mensen inderdaad positief op deze biologische geurtjes reageren. Hoewel nooit onomstotelijk is bewezen dat cosmetische middeltjes met feromonen hier een positieve bijdrage aan leveren, kan het nooit kwaad om ze eens uit te proberen.

Een beetje beweging doet wonderen.

Een Italiaanse studie toonde dit jaar aan dat beweging, mits gematigd, een goede stimulans is voor het libido. Goed nieuws dus voor mannen met hartproblemen, want de erectiepil Viagra en andere impotentie-pillen gaan niet samen met de medicijnen die hartpatiënten moeten slikken. Het doen van trainingsoefeningen zou een positieve bijdrage leveren aan de kwaliteit van de bloedvezels. Naast een hogere zuurstofopname, bleken getrainde mannen ook een verbetering van hun seksleven te ondergaan. Ze kregen vaker een erectie en gaven aan een prettiger leven met hun partner te hebben.

Eet veel sla.

Geef je partner een bak sla en de vonken vliegen er weer van af. Volgens de Italiaanse wetenschapper Giorgio Samorini zou sla lustopwekkend zijn, zo valt in het Duitse tijdschrift Der Spiegel te lezen. Het witte melkachtige vocht - het lactucarium- dat bij de bladgroente vrijkomt als je het snijdt, bevat een potentieverhogend middel, volgens hem. Hoeveel je er dan van zou moeten eten voordat je de werking ervan merkt, vertelt de wetenschapper er echter niet bij.

Fiets niet te vaak.

Fietsen mag dan goed zijn voor je lichamelijke conditie, voor je seksleven is het een stuk minder bevordelijk, als we Amerikaanse wetenschappers mogen geloven. Zij deden onderzoek bij Amerikaanse politiemannen die op de fiets patrouilleren en ontdekten dat de mannen minder vaak een erectie krijgen en dat die ook nog eens van kortere duur is dan bij mannen die zelden of nooit op de fiets stappen. Volgens de onderzoekers komt dat omdat het zadel, dat bij herenfietsen meestal smal en langwerpig is, de bloed- en zuurstoftoevoer naar de geslachtsdelen tegenhoudt. Ook vrouwelijke fietsers bleken met problemen aan de genitaliën te maken te kunnen krijgen.

Overgewicht? Val af!.

Vrouwen met overgewicht die afvallen, zullen een beter seksleven tegemoet gaan. Dit wees Amerikaans onderzoek uit. Van de 161 vrouwen met obesitas die aan een dieetprogramma begonnen, gaf tweederde aan dat zij problemen hadden met hun seksleven. Na het eerste jaar van het programma gaven veel deelnemers aan dat hun seksleven erop vooruitgegaan was. Nog maar vijftien procent gaf aan seksuele problemen te hebben. Het beeld dat de vrouwen van zichzelf hadden (ze vonden zichzelf aantrekkelijker toen ze waren afgevallen) bleek hierbij een belangrijke rol te spelen.

Bron: www.relatietip.nl

Besnijdenis heeft geen negatieve invloed op de seks

Seks met een besneden man blijkt net zo fijn als seks met een onbesneden man volgens een onderzoek uit Uganda. Lange tijd werd gedacht dat een besnijdenis bij mannen negatieve invloed had op het seksplezier van vrouwen, maar dit onderzoek bewijst dat het niet waar is en suggereert dat het zelfs een positieve invloed heeft. Een overgrote meerderheid van de 455 ondervraagde vrouwen geeft aan geen verschil te merken of de seks zelfs beter te vinden met een besneden man.

Beter

Slechts 13 vrouwen (nog geen 3 procent van het totaal) zegt wel minder bevredigd te zijn nadat haar man zich heeft laten besnijden. Het grootste deel (57 procent) merkt echter geen verschil en 40 procent noemt de seks zelfs beter. De belangrijkste redenen voor het toenemen van de bevredigingen zijn betere hygiëne, meer orgasmen voor de man, meer orgasmen voor de vrouw, verhoogd libido bij de man en betere erecties. Het afnemen van de seksuele bevrediging zou met name te maken hebben met verminderd libido bij de man of bij de vrouw, en erectieproblemen.

Positief

De overwegend positieve ervaringen van vrouwen met besnijdenis, moeten ertoe leiden dat de populariteit van de ingreep toeneemt. Dit is belangrijk omdat eerder onderzoek aantoonde dat de kans op hiv en aids met ruim de helft afneemt na een besnijdenis. In een interview met Reuters noemt dokter Robert Bailey, verbonden aan de universiteit van Illinois en niet betrokken bij het onderzoek, de uitslagen dan ook 'uniek en belangrijk'. De 455 vrouwen die deelnamen aan het onderzoek waren, voor en na de besnijdenis van hun man, allemaal tussen de 15 en 49 jaar oud. De cijfers zijn representatief voor de variabelen leeftijd, religie en opleidingsniveau.

Mannen

Hoe mannen seks ervaren na een besnijdenis is niet onderzocht. Een eerdere studie zou echter hebben vastgesteld dat zijn ervaringen, voor en na de ingreep, weinig veranderen. Het onderzoek wordt opgenomen in het British Journal of Urology International.

Bron: medischinfo.nl

Verbeter de kwaliteit van je sperma

Iedere dag seks en oppassen met cosmetica. Nieuwe inzichten die helpen om de kwaliteit van je sperma optimaal te houden.

Lange tijd dachten we dat een tijdje seksuele onthouding mannen een betere kwaliteit sperma oplevert. Maar het tegendeel blijkt waar. Meer seks, maar ook minder fietsen, minder aftershave en minder gewicht zorgen voor een betere spermakwaliteit.

Tip 1: Iedere dag een vrijpartij

In tegenstelling tot wat eerder werd gedacht, is het voor mannen met een kinderwens beter om in de week voor de beoogde conceptie dagelijks seks te hebben. Dat werd onlangs duidelijk uit Australisch onderzoek onder 118 mannen. Hoewel de hoeveelheid sperma bij de dagelijkse zaadlozingen iets afnam, verbeterde de kwaliteit van de zaadcellen bij 80 procent van de mannen.

Onderzoeksleider David Greening vermoedt dat bij mannen die weinig seks hebben oxidatieve stress een belangrijke rol speelt. De zogeheten zuurstofradicalen zouden bij weinig ejaculaties langer kunnen inwerken op de zaadcellen in de testikels. Greening raadt stellen met een kinderwens aan om in de week voor de ovulatie van de vrouw dagelijks seks te hebben. Uit eerder onderzoek bleek al dat seks goed is voor de prostaat.

Tip 2: Fiets niet te veel

Veel fietsen is op zich heel gezond, maar mannen die intensief trainen op de fiets hebben een slechtere zaadkwaliteit. Dat zeggen onderzoekers van de universiteit van Cordoba. Zij bestudeerden de kwaliteit van het sperma van 15 triatleten. Hun loop- en zwemtrainingen hadden geen invloed op de zaadkwaliteit, maar het intensieve fietsen wel. De spermakwaliteit nam duidelijk af naarmate er meer kilometers werden gefietst, vooral als dat meer dan 300 kilometer per week bedroeg. Fietsgekke mannen met een kinderwens kunnen dus het beste een tijdje wat minder kilometers maken. Een eenduidige oorzaak wordt in het onderzoek niet gegeven. De betrokken wetenschappers denken aan 3 mogelijkheden, of een combinatie daarvan. Zo zou het fietszadel microtrauma's kunnen veroorzaken in de testikels. Het zou ook kunnen liggen aan de strakke, warme fietskleding van wielrenners. Een hogere temperatuur van de testikels is niet goed voor het zaad. Voorts zou ook de stress die gepaard gaat met intensieve trainingen een rol kunnen spelen.

Tip 3: Pas op met cosmetica

Mannen die dagelijks cosmetische producten zoals deodorant en aftershave gebruiken hebben 5 keer meer kans op minder goed sperma dan normaal. Dat blijkt uit onderzoek van het UMC Radboud in Nijmegen. Volgens onderzoeksleider Nel Roeleveld is het voor het eerst dat er zulke duidelijke resultaten over cosmetica gevonden zijn. De verdachte, hormoonversturende stoffen zouden vooral ftalaten, parabenen en siloxanen zijn, die mogelijk inwerken op de receptoren van de geslachtshormonen. Hormoonversturende stoffen lijken volgens Roeleveld vooral invloed te hebben op de mannelijke voortplantingsorganen. Bij vrouwen zouden de hormoonversturende stoffen inwerken op het oestrogeen. Moeders die tijdens hun zwangerschap veelvuldig in aanraking komen met cosmetica, hebben 4 keer zo veel kans dat hun zoon minder vruchtbaar zaad heeft of dat zijn teelballen niet indalen. Uit het onderzoek van Roeleveld blijkt dat vooral jonge mannen dagelijks 1 of

2 cosmetische producten gebruiken. Een kritischer gebruik van cosmeticaproducten lijkt raadzaam voor mannen die kinderen willen krijgen. Dat geldt ook voor vrouwen die tijdens hun zwangerschap veel met cosmetica omgaan, zoals in de make-up industrie en in kapsalons. Er zijn ook cosmetische producten verkrijgbaar zonder chemische stoffen.

Tip 4) Val af

Dikke mannen met een hoge BMI-index zijn minder vruchtbaar dan mannen met een normaal gewicht. Dat zeggen wetenschappers van de universiteit van Aberdeen. Dikke mannen hebben niet alleen minder sperma, maar hebben ook meer zaadcellen met DNA-schade. De onderzoekers denken dat de verstoorde hormoonbalans bij dikke mannen een mogelijke reden is voor de verminderde zaadkwaliteit. Het advies van de universiteit is om te proberen ruim voor de periode van de conceptie te gaan werken aan een lagere BMI. Je kunt trouwens nog veel meer dingen doen om je sperma gezond te houden, zoals niet roken en niet te veel drinken.

Bron: dokterdokter.nl

Help! Mijn seksleven is waardeloos!

Als seks pijn doet, je te vroeg klaarkomt of je misschien helemaal geen orgasmes kunt krijgen, durf jij dan hulp te zoeken? Vaak zal het antwoord nee zijn. Want het aankaarten van een waardeloos seksleven, ligt voor jongeren moeilijk. En dat is zonde, want wie te lang met klachten blijft rondlopen, loopt het risico er nooit meer van af te komen. Volgens de Universiteit Maastricht biedt seks counseling uitkomst.

Cijfers liegen er niet om. Zo'n veertig procent van de meisjes heeft pijn bij het vrijen. Een kwart van de meiden krijgt nooit een orgasme. Een derde van de jongens komt te vroeg klaar. En zo zijn er nog tig problemen denkbaar die je seksleven danig kunnen verpesten.

Terwijl er nauwelijks nog taboes bestaan op het gebied van seks, is het praten over problemen voor veel jongeren not done. Zeggen dat de boel hapert? Dacht het niet! „Uitingen van seksualiteit zijn positief: seks moet mooi en leuk zijn. Als je in dat beeld niet mee gaat en daar over praat, stel je je kwetsbaar op”, zegt seksprofessor Jacques van Lankveld van de Universiteit Maastricht. „Je kunt er wel leuk uitzien, maar als je geen goede seks kunt hebben, doe je het niet goed op de relatiemarkt, is het idee. Seks en erotiek zijn belangrijk in die levensfase en een goed seksleven draagt bij aan een positief zelfbeeld. Daarom komen jongeren niet zo makkelijk voor de dag met problemen. Het voelt als falen. En als je het bespreekbaar maakt binnen je relatie: houdt vriend of vriendin dan wel de mond of worden er dingen rondbazuint?”

Het kan iedereen overkomen, maar uit onderzoek blijkt dat een aantal factoren het risico vergroot: „Hoe jonger je seksueel actief wordt, hoe groter de kans dat je later problemen krijgt. Een laag opleidingsniveau, vroeg beginnen met uitgaan en vroeg beginnen met het drinken van alcohol blijken ook voor een verhoogd risico te zorgen.”

Volgens Van Lankveld hoeft het zoeken van hulp helemaal niet zo moeilijk te zijn. Hij gelooft heilig in seks counseling: in drie sessies van drie kwartier onder leiding van een gespecialiseerd

verpleegkundige kunnen veel problemen als sneeuw voor de zon verdwijnen. Het team dat zich op de Universiteit Maastricht met seksproblemen bij jongeren bezighoudt, werkt samen met drie GGD's in Nederland: in Rotterdam, Groningen en Limburg. De komende jaren moet onderzoek bevestigen wat Van Lankveld al zegt te weten: „We hebben het idee dat jongeren een voorkeur hebben voor zo'n snelle vorm van hulp. Dichtbij huis, concreet, to the point en laagdrempelig. In een eerste sessie wordt het probleem besproken. Vervolgens ga je heel praktisch met oefeningen aan de slag. En je krijgt adviezen. Jongeren met problemen voelen vaak veel prestatiedruk en die moet eraf. De aandacht moet worden gericht op de positieve gevoelens en de juiste stimulatie.”

Het is zinvol om bij seksuele problemen snel hulp te zoeken, zegt de seksprofessor. Want wie te lang wacht, loopt de kans dat het nooit meer over gaat. En mensen die ermee blijven lopen, lopen meer kans op depressiviteit op later leeftijd. En waarom zou je wachten: je hoeft je nergens voor te schamen.

Het onderzoek van de universiteit

De komende jaren doet de Universiteit Maastricht een groot onderzoek naar het nut van seks counseling. De studie moet het wetenschappelijk bewijs opleveren. Zo'n 450 jongeren doen daar aan mee. Ze worden verdeeld in drie groepen: een groep krijgt seks counseling, een groep krijgt klassieke sekstherapie (waarbij de nadruk ligt op de gedachten die je gedrag sturen) en een groep wordt eerst een half jaar op een wachtlijst geplaatst voordat de hulp voor hen begint. Er worden nog deelnemers (van 18 tot 25 jaar) aan het onderzoek gezocht. Interesse? Stuur dan een mailtje naar ggd.sex counselling@gmail.com.

Bron: Limburger.nl

Orale seks kan tot mondkanker leiden

Uit internationaal onderzoek onder ruim 3300 mensen blijkt dat er een verband is tussen orale seks en mondkanker. Het onderzoek is verricht door het Internationaal Agentschap voor Kankeronderzoek (IARC) in Lyon. Er werden 1600 mensen in Europa, Canada, Australië, Cuba en Soedan met mondkanker onderzocht, met een controlegroep van 1700 gezonde mensen uit dezelfde landen.

Virus

De onderzoekers hebben een verband gelegd tussen een seksueel overdraagbare aandoening (soa), het zogenoemde HPV16-virus, en mondkanker. Uit het IARC-onderzoek blijkt namelijk dat mensen met mondkanker èn dit HPV16-virus, drie keer vaker orale seks hadden dan mensen uit de gezonde controlegroep.

Infectie

Volgens de onderzoekers is de kans op infectie met het HPV16-virus (en dus de kans op mondkanker) bij cunnilingus (beffen) en fellatio (pijpen) even groot.

Roken en drinken

Hoewel met het onderzoek een verband tussen orale seks en mondkanker is aangetoond, is het bij lange na niet de grootste oorzaak van deze vorm van kanker. Veel roken en drinken zijn samen verantwoordelijk voor 75% tot 90% van alle vormen van mondkanker.

Baarmoederhalskanker

Eerder hebben onderzoekers al een verband aangetoond tussen infecties en baarmoederhalskanker. Momenteel wordt gewerkt aan een vaccin tegen baarmoederhalskanker. Het IARC denkt dat dit vaccin ook werkt tegen mondkanker.

Bron: rtl.nl

Rotterdamse studenten hebben meeste seks

Rotterdamse studenten hebben het vaakst seks. Ze doen het gemiddeld 162 keer per jaar. Vooral uitwonende studentes in Rotterdam weten van wanten. Zij hebben gemiddeld 190 keer per jaar seks. Dat meldt kamerlink.nl op basis van onderzoek. Mannelijke studenten komen het minst vaak aan hun trekken in Den Haag. Zij doen het gemiddeld 75 keer. Studentes uit Leeuwarden doen het met een gemiddelde van 79 keer per jaar relatief het rustigst aan. Amsterdamse studentes halen het gemiddelde omhoog. Zij doen het gemiddeld 197 keer per jaar. Leidse studenten doen het net zo vaak.

In de steden waar veel mannen studeren, zoals Delft en Enschede, hebben de vrouwen vaker seks dan de mannen. In Delft doen studenten het gemiddeld negentig keer per jaar en studentes 102 keer per jaar. In Enschede is het verschil groter tussen studenten en studentes. Studenten doen het gemiddeld 112 keer per jaar en studentes 92 keer.

In Eindhoven doen de mannen het wel vaker dan de vrouwen. Mannen doen het gemiddeld 132 keer per jaar tegenover 129 keer per jaar bij de vrouwen. De meeste maagden wonen in Enschede. Tilburg telt de minste maagden.

Voor het onderzoek zijn 1253 studenten tussen de 17 en 30 jaar ondervraagd uit Amsterdam, Den Haag, Utrecht, Maastricht, Leiden, Rotterdam, Leeuwarden, Groningen, Breda, Nijmegen, Zwolle, Delft, Tilburg, Eindhoven en Enschede.

Bron: sum.nl