

# Het belang van het orgasme voor mannen en vrouwen

*Britt Slief, Mark Spiering<sup>1</sup>*

<sup>1</sup> *Universiteit van Amsterdam, Faculteit der Maatschappij- en Gedragwetenschappen, Programmagroep Klinische Psychologie, Amsterdam*

## Samenvatting

In deze studie werd het belang van het orgasme in een heteroseksuele vrijpartij voor mannen en vrouwen onderzocht. 360 heteroseksuele volwassenen, 152 mannen en 208 vrouwen met een gemiddelde leeftijd van 25.0 jaar ( $SD = 8.5$ ) vulden een online zelfrapportage vragenlijst in over het belang dat zij zelf en hun seksuele partner hechten aan het krijgen van een orgasme. Het krijgen van een eigen orgasme hing bij mannen sterker samen met seksuele tevredenheid dan bij vrouwen. Aan het orgasme van de man werd meer belang gehecht dan aan het orgasme van de vrouw, voornamelijk door vrouwen. Een heteroseksuele vrijpartij lijkt dus voornamelijk gericht te zijn op het orgasme van de man. Het orgasme van de man bleek ook een reden voor het beëindigen van een vrijpartij. Het is echter opvallend dat zowel mannen als vrouwen meer belang hechtten aan het orgasme van hun seksuele partner dan aan het eigen orgasme. Aan het orgasme van de vrouw wordt dus wel degelijk belang gehecht. Het simuleren van een orgasme bleek vaker voor te komen bij vrouwen dan bij mannen, iets wat als onprettig werd ervaren door de seksuele partner. Wij concluderen dat meer aandacht voor het vrouwelijk orgasme tijdens een heteroseksuele vrijpartij zal leiden tot een verhoging van seksueel genot voor beide seksen.

Het krijgen van een orgasme, het niet krijgen van een orgasme, nooit een orgasme hebben gehad, doen alsof je een orgasme hebt; het orgasme kent vele uitingsvormen (Opperman, Braun, Clarke, & Rogers, 2014). Een orgasme is een sterke lichamelijke en geestelijke belevenis voor zowel mannen als vrouwen (Stoeckart, Swaab, Gijs, Ronde, & Slob, 2009). Er zijn overeenkomsten tussen seksen in de beleving en functionele aspecten van een orgasme. Zo is de subjectieve gewaarwording van een orgasme voor mannen en vrouwen vergelijkbaar (Vance & Wagner, 1976, in Salisbury & Fisher, 2014), masturberen mannen en vrouwen binnen een vergelijkbaar tijdsbestek naar een orgasme toe (Hite, 1976, in Salisbury & Fisher, 2014) en vertonen mannen en vrouwen vergelijkbare orgasmeconsistentiecijfers via masturbatie (Wade, Kremer, & Brown, 2005). Orgasmeconsistentie is de waarschijnlijkheid waarmee een orgasme optreedt tijdens seksuele activiteit (Rees, Spiering, & Laan, 2016). Er zijn echter ook verschillen tussen seksen in de beleving en functionele aspecten van een orgasme. Dit sekseverschil

wordt voornamelijk gevonden wat betreft het belang van het orgasme en orgasmeconsistentie tijdens seksuele interactie tussen man en vrouw. Het mannelijk orgasme lijkt voor beide seksen meer van belang dan het vrouwelijk orgasme (Opperman et al., 2014; Wade et al., 2005; Salisbury & Fisher, 2014; Muehlenhard & Shippee, 2010).

Voor de meeste mannen lijkt het orgasme het hoogste doel tijdens seks te zijn (Muehlenhard & Shippee, 2010). Opperman en collega's (2014) hebben gevonden dat het orgasme in een heteroseksuele vrijpartij voornamelijk gericht is op mannen. Voor veel seksuele partners bleek bijvoorbeeld het klaarkomen van de man tijdens seksuele interactie de belangrijkste reden voor het beëindigen van hun seksuele interactie. Dit werd zowel door mannen als vrouwen gerapporteerd. De grootste discrepantie in orgasmeconsistentie werd gevonden bij vaginale stimulatie door de penis in een heteroseksuele vrijpartij (Wade et al., 2005, in Salisbury & Fisher, 2014). Een meerderheid (meer dan 90%) van de mannen bereikt een orgasme tijdens coïtus tegenover een minderheid van de vrouwen (minder dan 30%). Wanneer clitorale stimulatie of manuele stimulatie wordt toegevoegd, stijgt de kans op het krijgen van een orgasme voor vrouwen naar 77% (Eschler, 2004). Een eigen orgasme tijdens seksuele interactie speelt bij mannen een belangrijke rol in het bepalen van hun

B.A. Slief, BSc, is studente Master Gezondheidszorgpsychologie  
Dr. M. Spiering is psycholoog en docent aan de Universiteit van Amsterdam

Correspondentieadres: m.spiering@uva.nl

seksuele tevredenheid (Salisbury & Fisher, 2014). Opvallend is dat ook het vrouwelijk orgasme tijdens heteroseksuele seksuele interactie een bijdrage heeft aan de seksuele tevredenheid van de man. Chadwick en Van Anders (2017) rapporteerden dat mannen een hogere mate van seksuele waardering en mannelijkheid ervaren wanneer hun seksuele partner een orgasme bereikt tijdens seksuele interactie in vergelijking met geen orgasme. Er kan dus gesteld worden dat het vrouwelijke orgasme positief bijdraagt aan de seksuele tevredenheid van een man.

Voor de meeste vrouwen lijkt het orgasme geen noodzaak te zijn tijdens een vrijpartij (Salisbury & Fisher, 2014). Wel draagt het orgasme van de vrouw bij aan seksuele tevredenheid en plezier voor de vrouw. Zo zou het orgasme op lange termijn seksuele tevredenheid opleveren (Frederick, Lever, Gillespie, & Garcia, 2017). Uit onderzoek van Eschler (2004) bleek dat vrouwen meer plezier halen uit seks wanneer zij een eigen orgasme bereiken. Het krijgen van een orgasme bleek voor vrouwen een motivatie om seksuele interacties te hebben (Frederick et al., 2017). Vrouwen zouden ook vaker onenightstands willen, wanneer dit contact tot een orgasme zou leiden (Eschler, 2004).

Vrouwen bleken sterker gemotiveerd te zijn dan mannen om ervoor te zorgen dat hun partner een orgasme bereikt tijdens seksuele interactie (Barnett, Moore, Woolford, & Riggs, 2018). Vrouwen voelen bovendien ook druk om een eigen orgasme te bereiken (Opperman, Braun, Clarke, & Rogers, 2014). Deze ervaren druk zorgt ervoor dat vrouwen hun orgasme soms simuleren: doen alsof zij een orgasme bereiken, terwijl dit niet zo is (Roberts, Kippax, Waldby, & Crawford, 1995). Uit onderzoek is gebleken dat 25% van de mannen en 50% van de vrouwen wel eens een orgasme simuleert (Muehlenhard & Shippee, 2010). Voor vrouwen bleek het belonen van het 'harde' werken van de man en het niet willen kwetsen van de gevoelens van de seksuele partner de belangrijkste motivaties om een orgasme te simuleren (Robert et al., 1995; Muehlenhard & Shippee, 2010). De meest voorkomende redenen om een orgasme te simuleren onder mannen zijn de gedachte dat een orgasme zal uitblijven en willen dat de seks stopt. Onderzoek toont aan dat 43% van de mannen en 13% van de vrouwen aangeeft een partner te hebben gehad die een orgasme heeft gesimuleerd tijdens een vrijpartij (Muehlenhard & Shippee, 2010). Hoe dit werd ervaren is niet bekend.

In het kader van dit onderzoek is het belangrijk om op te merken dat er een interessante maatschappelijke ontwikkeling aan de gang is, een nieuwe seksuele revolutie, sommigen noemen het de vierde feministische golf (Munro, 2013). In deze revolutie wordt er aandacht besteed aan het belang van het vrouwelijk orgasme. Het zou kunnen betekenen dat door deze ontwikkeling vrouwen een groter belang hechten aan het krijgen van een orgasme. Gebaseerd op deze bevindingen lijkt het belang van het orgasme tweeledig. Aan de ene

kant is het orgasme van de mannelijke partner in een heteroseksuele relatie, voor zowel mannen als vrouwen, belangrijker dan dat van de vrouwelijke partner. Aan de andere kant is het orgasme ook voor vrouwen een motivatie voor seks (Laan & Rellini, 2011). Het doel van het huidige onderzoek is om meer inzicht te krijgen in het belang van het orgasme voor zowel mannen als vrouwen.

De volgende drie hypothesen werden getoetst: (1) We verwachtten dat het krijgen van een eigen orgasme voor meer seksuele tevredenheid zorgt bij mannen dan bij vrouwen (Salisbury & Fisher, 2014). Daarbij verwachtten we dat het orgasme van de seksuele partner geassocieerd is met meer seksuele tevredenheid bij zowel mannen als vrouwen (Chadwick & van Anders, 2017). (2) We verwachtten dat aan het orgasme van de man meer belang wordt gehecht dan aan het orgasme van de vrouw, dit geldt voor zowel mannelijke als vrouwelijke respondenten (Opperman et al., 2014; Wade et al., 2005; Salisbury & Fisher, 2014; Muehlenhard & Shippee, 2010). (3) We verwachtten dat het simuleren van een orgasme vaker voorkomt bij vrouwen dan bij mannen. Er werd voorspeld dat de onwaarschijnlijkheid van het optreden van een orgasme en willen dat de seks stopt de meest voorkomende redenen zijn voor mannen tot het simuleren van een orgasme. Voor vrouwen werd voorspeld dat het niet willen kwetsen van de seksuele partner de meest voorkomende reden is tot het simuleren van een orgasme (Roberts et al., 1995; Muehlenhard & Shippee, 2010).

## Methodologie

### Deelnemers

De werving voor het invullen van een online vragenlijst werd gedaan via studenten van de Universiteit van Amsterdam, Facebook en andere sociale netwerken. Er is gestreefd naar een grote en heterogene steekproef. Inclusiecriteria waren een leeftijd van 18 jaar of ouder en een overwegend heteroseksuele oriëntatie. In totaal startten 518 deelnemers met het invullen van de vragenlijst. Nadat er gefilterd werd op inclusiecriteria en onvolledig ingevulde vragenlijsten zijn er in de dataset 360 volwassenen overgebleven, 152 mannen en 208 vrouwen. De gemiddelde leeftijd is 25.0 jaar ( $SD = 8.5$ , range 18-63 jaar). Van de deelnemers had 51% een vaste, exclusieve relatie, met een gemiddelde duur van 4.6 jaar ( $SD = 2.0$ , range 0-45 jaar). Van de deelnemers was 19% vrijgezel en de rest van de deelnemers (30%) was vrijgezel met af en toe losse seksuele relaties of had een vaste open, poly-amoureuze of andere relatie. Het onderzoek is goedgekeurd door de Commissie Ethiek van de Afdeling Psychologie van de Universiteit van Amsterdam.

## Vragenlijsten

*Belang eigen orgasme.* Er werd gevraagd naar hoe belangrijk men het eigen orgasme vond aan de hand van vragen die betrekking hebben op seksuele tevredenheid, seksueel plezier, continuering en het doel van seks. Er werden vier vragen gesteld: (1) Mijn eigen orgasme is belangrijk voor mijn gevoel van seksuele tevredenheid, (2) mijn eigen orgasme is belangrijk voor mijn seksueel plezier, (3) mijn eigen orgasme is het doel van seks. Deze vragen werden beantwoord op een 5-puntenschaal gaande van *heel erg mee oneens* tot *heel erg mee eens*. De vierde vraag polste naar continuering: (4) Als uw partner een orgasme heeft voordat u klaarkomt, gaat u dan verder met vrijen totdat u ook een orgasme heeft? Deze vraag kon worden beantwoord op een 5-puntenschaal gaande van *nooit* tot *altijd*.

*Belang orgasme partner.* Er werd gevraagd naar hoe belangrijk men het orgasme van de partner vond met vragen die betrekking hebben op seksuele tevredenheid, seksueel plezier, continuering en het doel van seks. Deze vragen waren zoveel mogelijk gelijk aan de vragen naar het belang van het eigen orgasme. Er werden vier vragen gesteld: (1) Mijn partners orgasme is belangrijk voor mijn gevoel van seksuele tevredenheid, (2) mijn partners orgasme is belangrijk voor mijn seksueel plezier, (3) mijn partners orgasme is het doel van seks. Deze vragen werden beantwoord op een 5-puntenschaal gaande van *heel erg mee oneens* tot *heel erg mee eens*. De vierde vraag polste naar continuering: (4) Als u een orgasme heeft voordat uw partner klaarkomt, gaat u dan verder met vrijen totdat uw partner ook een orgasme heeft? Deze vraag werd beantwoord op een 5-puntenschaal gaande van *nooit* tot *altijd*.

Zowel de vragen *Belang Eigen Orgasme* als *Belang Orgasme Partner* zijn gebaseerd op een pilotonderzoek tijdens een college Seksuologie van Laan en Spiering (2017). In deze pilot werden de volgende vragen gesteld: "Ik vind het krijgen van een orgasme belangrijk voor mijn gevoel van seksuele tevredenheid?"; "Als u een orgasme heeft voordat uw partner klaarkomt, gaat u dan verder met vrijen totdat uw partner ook een orgasme heeft?"; "Als uw partner een orgasme heeft voordat u klaarkomt, gaat u dan verder met vrijen totdat u ook een orgasme heeft?". De resultaten van deze pilot zijn volgens afspraak enkel gedeeld in het college.

Vragen betreffende *seksueel plezier en orgasme als het doel* van seks zijn gebaseerd op bevindingen van Opperman, Braun, Clarke en Rogers (2014). In dit onderzoek werden open vragen gesteld over het orgasme als het doel van seksuele interactie en ultiem seksueel plezier. Uit dit onderzoek bleek dat door bijna alle deelnemers het orgasme werd beschreven als het grootste belang en het doel van seksuele interactie. Ook werd het orgasme ervaren als ultiem plezier tijdens seks. Psychometrische eigenschappen zijn onbekend.

Voor het toetsen van de eerste hypothese werden de gemiddelde scores op de twee vragen naar tevren-

denheid gebruikt. Voor het toetsen van de tweede hypothese zijn gemiddelden berekend voor alle vier de vragen van *Belang Eigen Orgasme* en alle vier de vragen van *Belang Orgasme Partner*. De betrouwbaarheid was respectievelijk Cronbach's alpha .64 en .50, wat kan worden geïnterpreteerd als matig betrouwbare variabelen. De resultaten van de vraag naar tevredenheid worden dus zowel afzonderlijk (hypothese 1) als in een samengestelde score (hypothese 2) geanalyseerd.

*Simuleren.* Er werd gevraagd naar de frequentie van simuleren met de volgende vraag: "Ik doe wel eens alsof ik een orgasme heb, terwijl dat niet zo is". Deze vraag werd beantwoord op een 5-puntenschaal gaande van *nooit* tot *altijd*. Ook werd er gevraagd naar bijhorende redenen: "Als ik doe alsof ik een orgasme krijg, dan is dat omdat (meer dan één antwoord mogelijk)...". Deze vraag kon worden beantwoord met de antwoorden *ik wil dat de seks stopt/ ik ben moe of ik verveel me tijdens het vrijen/ ik wil de gevoelens van mijn partner niet kwetsen/ ik heb pijn tijdens het vrijen/ ik wil het ego van mijn partner niet beschadigen/ ik vond mijn partner niet aantrekkelijk/ ik heb moeite met het bereiken van een orgasme*. Respondenten konden ook een eigen antwoord rapporteren. Tot slot werd er gevraagd of het simuleren van een orgasme door de seksuele partner als onprettig wordt ervaren met de volgende vraag: "Ik zou het onprettig vinden als mijn seksuele partner doet alsof hij/zij een orgasme heeft". Deze vraag kon worden beantwoord op een 5-puntenschaal gaande van *heel erg mee oneens* tot *heel erg mee eens*. De vragen over het simuleren van een orgasme zijn gebaseerd op het onderzoek van Muehlenhard en Shippee (2010).

## Procedure

De deelnemers werd gevraagd om een online vragenlijst in te vullen over het belang van het orgasme. De deelnemers gaven toestemming voor deelname, nadat zij de deelnemersinformatie hadden gelezen. Als eerste werd gevraagd naar demografische gegevens zoals sekse, leeftijd en relatieduur. Vervolgens werd er gevraagd naar seksuele tevredenheid, het eigen belang van het orgasme, het belang van het orgasme van de seksuele partner en het simuleren van een orgasme. Tot slot werden de deelnemers bedankt voor deelname. Deelnemers konden op ieder moment het onderzoek stoppen zonder consequenties. Het invullen van de vragenlijst duurde ongeveer 10 minuten.

## Data-analyse

Om aan te tonen of het eigen orgasme of het orgasme van de partner voor meer seksuele tevredenheid zorgt bij mannen in vergelijking met vrouwen werd een 2 (Sekse) x 2 (Type: eigen/partner) ANOVA uitgevoerd met *Seksuele Tevredenheid Eigen Orgasme* als afhankelijke variabele. Eenzelfde ANOVA werd uitgevoerd met *Seksuele Tevredenheid Orgasme Partner* als afhankelijke variabele, om te toetsen of er een verschil is tussen mannen en vrouwen wat betreft de associatie tussen

het orgasme van de seksuele partner en seksuele tevredenheid. Voor het toetsen van de hypothese dat er aan het orgasme van de man meer belang wordt gehecht dan aan het orgasme van de vrouw werd er een 2 (Sekse) x 2 (Type: eigen/partner orgasme) ANOVA uitgevoerd met *Belang Eigen Orgasme* als afhankelijke variabele. Eenzelfde ANOVA werd uitgevoerd met *Belang Orgasme Partner* als afhankelijke variabele. Significante interactie-effecten werden met posthoc *t*-toetsen geanalyseerd. Sekseverschillen met betrekking tot het simuleren van een orgasme werden onderzocht met een Chi-kwadraat toets. Een significantieniveau van  $\alpha$  is .05 is gehanteerd.

## Resultaten

Door een technische fout werd de vraag: "Als u een orgasme heeft voordat uw partner klaarkomt, gaat u dan verder met vrijen totdat uw partner ook een orgasme heeft?" door minder respondenten ( $n = 60$ ,  $n_{vrouw} = 31$ ,  $n_{man} = 29$ ) beantwoord. Zie Tabel 1 voor de gemiddelde scores op de vraag naar het belang van het orgasme.

### Seksuele Tevredenheid

Uit de ANOVA bleek het volgende. Er werd een hoofdeffect gevonden van Sekse op Seksuele Tevredenheid,  $F(1, 344) = 6.27$ ,  $p = .01$ . Ook bleek er een hoofdeffect van Type orgasme,  $F(1, 344) = 27.90$ ,  $p < .001$ . Het interactie-effect Sekse x Type was ook significant,  $F(1, 344)$

$= 10.96$ ,  $p < .001$ . Posthoc *t*-toetsen lieten zien dat mannen significant meer seksuele tevredenheid hebben over het krijgen van een eigen orgasme in vergelijking met vrouwen,  $t(346) = 3.70$ ,  $p < .001$ . Het verschil tussen mannen en vrouwen wat betreft tevredenheid over het orgasme van de partner bleek niet significant,  $t(345) = 0.09$ ,  $p = .31$ . Opvallend is dat zowel mannen als vrouwen meer seksuele tevredenheid rapporteerden wanneer hun seksuele partner een orgasme kreeg in tegenstelling tot het krijgen van een eigen orgasme (Tabel 1).

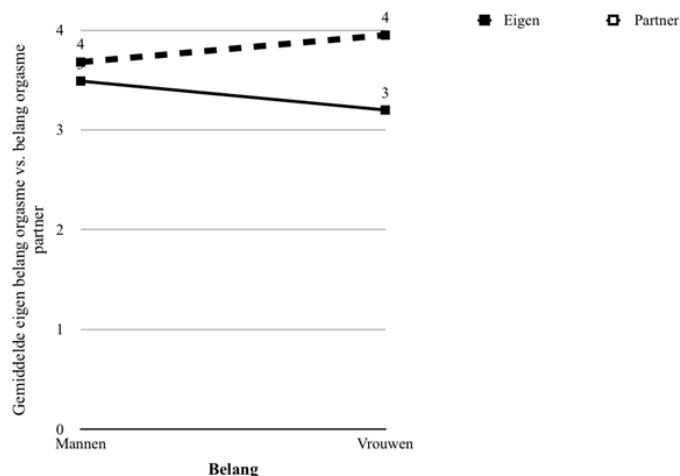
### Belang Orgasme

Belang Orgasme bestaat uit de gemiddelde totaalscore van vragen die betrekking hebben op seksuele tevredenheid, seksueel plezier, continuering en het doel van seks. Uit de ANOVA met als afhankelijke variabele Belang Totaal bleek het volgende. Er werd geen significant hoofdeffect van Sekse gevonden,  $F(1, 353) = 0.09$ ,  $p = .77$ . Wel was er een significant hoofdeffect van Type orgasme,  $F(1, 353) = 99.92$ ,  $p < .001$ . Zowel mannen als vrouwen vonden het orgasme van hun partner belangrijker dan het eigen orgasme. Het interactie-effect Sekse x Type was ook significant,  $F(1, 353) = 34.76$ ,  $p < .001$  (zie Figuur 1). Posthoc *t*-toetsen lieten zien dat mannen het eigen orgasme significant belangrijker vonden dan vrouwen hun eigen orgasme vonden,  $t(353) = 3.64$ ,  $p < .001$ . Ook bleken vrouwen het orgasme van de partner significant belangrijker te vinden dan mannen,  $t(355)$

Tabel 1. Gemiddelden (SD) Belang Eigen Orgasme en Belang Orgasme Partner van Mannen en Vrouwen

|                       | Belang eigen orgasme |           | Belang orgasme partner |           |
|-----------------------|----------------------|-----------|------------------------|-----------|
|                       | Man                  | Vrouw     | Man                    | Vrouw     |
| Seksuele Tevredenheid | 4.0 (0.8)            | 3.6 (1.0) | 4.1 (0.7)              | 4.1 (0.7) |
| Plezier               | 3.7 (1.1)            | 3.6 (1.0) | 4.3 (0.7)              | 4.1 (0.7) |
| Continuering          | 4.4 (0.7)            | 3.0 (1.1) | 3.3 (1.2)              | 4.5 (0.9) |
| Doel                  | 2.7 (1.0)            | 2.4 (0.9) | 3.1 (1.0)              | 3.0 (1.0) |
| Totaal                | 3.5 (0.7)            | 3.2 (0.7) | 3.7 (0.6)              | 3.9 (0.5) |

Figuur 1. Gemiddelde score mannen en vrouwen op eigen en partners belang van orgasme



**Tabel 2.** Het Simuleren van een Orgasme door Mannen en Vrouwen, frequenties (%)

|        | Vrouwen  | Mannen    |
|--------|----------|-----------|
| Nooit  | 82 (40%) | 115 (82%) |
| Zelden | 57 (28%) | 17 (12%)  |
| Soms   | 52 (26%) | 7 (5%)    |
| Vaak   | 12 (6%)  | 1 (1%)    |
| Altijd | 0 (0%)   | 0 (0%)    |

= 4.24,  $p < .001$ . De verschillen op de vraag naar continuering van de vrijpartij hadden de grootste bijdrage aan de verschillen op de gemiddelde totaalscores (zie Tabel 1).

### Simuleren

De associatie tussen Sekse en Simuleren bleek significant,  $\chi^2(3) = 61.28$ ,  $p < .001$ . Vrouwen simuleren vaker een orgasme dan mannen. Bijna 60% van de vrouwen simuleert wel eens een orgasme is vergelijking met 18% van de mannen, zie Tabel 2.

De meest voorkomende redenen die vrouwen aangaven voor het simuleren van een orgasme is moeite hebben om een orgasme te bereiken en de gevoelens van de partner niet willen kwetsen. De meest voorkomende redenen die mannen aangaven tot het simuleren van een orgasme is moe zijn en zich vervelen tijdens het vrijen, zie Tabel 3. Respondenten hadden ook de mogelijkheid om zelf een reden in te vullen. Zo gaf een vrouwelijke respondent bijvoorbeeld aan wel eens een orgasme te simuleren omdat zij niet goed wist of zij wel of niet een orgasme had bereikt tijdens een vrijpartij.

Er bleek geen significante associatie tussen Sekse en het onprettig vinden wanneer een seksuele partner zijn of haar orgasme simuleert  $\chi^2(4) = 3.17$ ,  $p = .530$ . De meerderheid van de mannen (84 %) en vrouwen (83 %) vindt het onprettig als zijn of haar seksuele partner een orgasme simuleert.

### Discussie

In deze studie is het belang van het orgasme in een heteroseksuele vrijpartij voor mannen en vrouwen onderzocht. Een samenvatting van de resultaten ten opzichte van de drie hypothesen is als volgt. (1) Zoals werd verwacht is het eigen orgasme geassocieerd met meer seksuele tevredenheid bij mannen dan bij vrouwen. Het orgasme van de seksuele partner is, zoals werd verwacht, geassocieerd met seksuele tevredenheid bij beide seksen (Chadwick & van Anders, 2017; Barnett et al., 2018). (2) Wat betreft het totale belang van een orgasme wordt er aan het orgasme van de man meer belang gehecht, voornamelijk door vrouwen. (3) Het simuleren van een orgasme komt vaker voor bij vrouwen dan bij mannen, wat aansluit bij voorgaande bevindingen. Zoals verwacht was één van de meest voorkomende redenen bij vrouwen dat zij hun partner niet willen kwetsen (Opperman et al., 2014), alsook 'moeite hebben met het bereiken van een orgasme'. Dit zou te maken kunnen hebben met het niet bereiken van een orgasme door enkel vaginale stimulatie (Wade et al., 2005, in Salisbury & Fisher, 2014) en/of dat vrouwen niet altijd weten hoe zij zichzelf een orgasme kunnen bezorgen en/of hoe dit voelt (Muehlenhard & Shippee, 2010). Bij mannen waren de meest voorkomende redenen tot het simuleren van een orgasme moe zijn en zich vervelen tijdens het vrijen. Dat zowel mannen als vrouwen het onprettig vinden als de seksuele partner een orgasme simuleert, zou te maken kunnen hebben

**Tabel 3.** Verschillende Redenen voor Simuleren Orgasme van Mannen en Vrouwen, frequenties (%)

| <i>Als ik doe alsof ik een orgasme krijg dan is dat omdat ... (meerdere antwoorden mogelijk)</i> | Vrouwen  | Mannen   |
|--|----------|----------|
| Ik wil dat de seks stopt   | 36 (30%) | 9 (36%)  |
| Ik moe ben / ik me verveel tijdens het vrijen  | 47 (39%) | 16 (64%) |
| Ik de gevoelens van mijn partner niet wil kwetsen  | 57 (47%) | 10 (40%) |
| Ik pijn heb tijdens het vrijen   | 5 (4%)   | 3 (3%)   |
| Ik het ego van mijn partner niet wil beschadigen   | 36 (30%) | 10 (40%) |
| Ik mijn partner niet aantrekkelijk vond  | 3 (3%)   | 5 (20%)  |
| Ik moeite heb met een orgasme bereiken   | 76 (63%) | 10 (40%) |

met het seksueel plezier en de seksuele tevredenheid die worden ervaren na een orgasme van de partner.

In een heteroseksuele vrijpartij wordt het orgasme van de man gezien als een indicatie voor het beëindigen van de seksuele interactie (Opperman et al., 2014). Een heteroseksuele vrijpartij lijkt gericht te zijn op het orgasme van de man. Het is echter opvallend dat zowel mannen als vrouwen meer belang lijken te hechten aan het orgasme van hun seksuele partner dan aan hun eigen orgasme. Het orgasme van de partner bleek sterker geassocieerd met seksuele tevredenheid en plezier dan het eigen orgasme. Aan het orgasme van de vrouw wordt dus, door zowel mannen als vrouwen, wel degelijk belang gehecht. Dit zou samen kunnen gaan met de vierde feministische golf (Munro, 2013); ook vrouwen horen plezier te ervaren tijdens seks.

Onze bevindingen sluiten gedeeltelijk aan bij de studie van Kontula en Miettinen (2016). In een steekproef van Finse vrouwen vonden zij eveneens dat vrouwen het orgasme van hun partner belangrijker vonden dan dat van zichzelf. Opvallend in onze studie is dat mannen meer belang hechten aan het orgasme van de partner dan hun eigen orgasme maar dat het mannelijk orgasme wel een indicatie is voor het beëindigen van een vrijpartij, ook wanneer de seksuele partner nog geen orgasme heeft bereikt. Het zou kunnen zijn dat mannen na hun eigen orgasme tevreden genoeg zijn met de vrijpartij. Het is interessant om deze achterliggende processen en gedachtes te bevragen, bijvoorbeeld in kwalitatief vervolgonderzoek. Ook zou dan onderzocht kunnen worden waarom zowel mannen als vrouwen meer belang hechten aan het orgasme van hun seksuele partner dan aan hun eigen orgasme.

Dit onderzoek kent ook een aantal beperkingen. Zoals eerdergenoemd was er een probleem met de vraag over continuering van het vrijen wanneer de seksuele partner al een orgasme heeft bereikt. Wegens een technische fout werd deze vraag door een kleiner aantal respondenten beantwoord dan de rest van de vragen, waardoor de generaliseerbaarheid bedreigd wordt. Daarnaast betreft een beperking van het onderzoek de matige betrouwbaarheid van de variabele Belang Orgasme Partner en het ontbreken van psychometrische gegevens over de gebruikte vragenlijst. De onderzoeksgroep bestond uit heteroseksuele mannen en vrouwen van rond de 25 jaar. Door zelfselectie is generalisatie beperkt (van Lankveld & Laan, 2009). Ook is het aan te bevelen de studie te repliceren met een heterogene steekproef. Mensen met een homoseksuele of biseksuele oriëntatie hebben bijvoorbeeld een ander seksueel script (Wiederman, 2005). Dit seksuele script heeft invloed op orgasmeconsistentie (van Rees et al., 2016). Lesbische vrouwen komen vaker klaar tijdens partnerseks dan heteroseksuele vrouwen. Hoe dit samenhangt met het belang van het orgasme is interessant om te onderzoeken.

Geconcludeerd kan worden dat het belang van een orgasme in heteroseksuele vrijpartijen voornamelijk

gericht is op mannen, aangezien het mannelijk orgasme een indicatie is voor het beëindigen van een vrijpartij en mannen een hogere mate van orgasmeconsistentie hebben. Zowel mannen als vrouwen beleven echter meer seksueel plezier en seksuele tevredenheid aan een vrijpartij wanneer ook hun partner een orgasme bereikt. Als er meer aandacht voor het vrouwelijk orgasme komt tijdens een heteroseksuele vrijpartij zal dit tot een verhoging van seksueel plezier en seksuele tevredenheid bij beide seksen leiden. Zowel mannen als vrouwen dienen immers genot te ervaren tijdens seks.

**Dankbetuiging:** Graag willen wij prof. dr. E.T.M. Laan danken voor haar advies bij het opzetten van dit onderzoek. Ook willen wij N. van Raay en D. IJland bedanken voor hun hulp bij dataverzameling alsook de anonieme referenten voor hun goede commentaar op een eerdere versie van dit artikel.

**Financiering:** Dit onderzoek is uitgevoerd in het kader van een afstudeerscriptie van de masteropleiding Gezondheidszorgpsychologie.

## Literatuur

- Barnett, M. D., Moore, J. M., Woolford, B. A., & Riggs, S. A. (2018). Interest in partner orgasm: Sex differences and relationships with attachment strategies. *Personality and Individual Differences, 124*, 194-200.
- Chadwick, S. B., & van Anders, S. M. (2017). Do women's orgasms function as a masculinity achievement for men? *The Journal of Sex Research, 54*, 1141-1152.
- Eschler, L. (2004). The physiology of the female orgasm as a proximate mechanism. *Sexualities, Evolution & Gender, 6*, 171-194.
- Frederick, D. A., Lever, J., Gillespie, B. J., & Garcia, J. R. (2017). What keeps passion alive? Sexual satisfaction is associated with sexual communication, mood setting, sexual variety, oral sex, orgasm, and sex frequency in a national US study. *The Journal of Sex Research, 54*, 186-201.
- Kontula, O. & Miettinen, A. (2016). Determinants of female sexual orgasms. *Socioaffective Neuroscience & Psychology, 6*, 31624.
- Laan, E., & Rellini, A. H. (2011). Can we treat anorgasmia in women? The challenge to experiencing pleasure. *Sexual and Relationship Therapy, 26*(4), 329-341.
- Lankveld, J. Van & Laan, E. (2009). Wetenschappelijk onderzoek naar seksualiteit. In L. Gijs, W.L. Gianotten, I. Van Wesenbeeck, & M. Weijenburg. *Seksuologie* (pp. 73-126). Houten: Bohn Stafleu Van Loghum.
- Muehlenhard, C. L., & Shippee, S. K. (2010). Men's and women's reports of pretending orgasm. *Journal of Sex Research, 47*, 552-567.
- Munro, E. (2013). Feminism: A fourth wave? *Political insight, 4*, 22-25.
- Opperman, E., Braun, V., Clarke, V., & Rogers, C. (2014). "It feels so good it almost hurts": Young adults' experiences of orgasm and sexual pleasure. *The Journal of Sex Research, 51*, 503-515.
- Rees, B. van, Spiering, M., & Laan, E. (2016). Orgasmeconsistentie van lesbische en heteroseksuele vrouwen tijdens partnerseks. De rol van clitorale stimulatie. *Tijdschrift voor Seksuologie, 40*, 68-75.
- Roberts, C., Kippax, S., Waldby, C., & Crawford, J. (1995, September). Faking it: The story of "Ohh!". *Women's Studies International Forum, 18*, 523-532. Pergamon.
- Salisbury, C. M., & Fisher, W. A. (2014). "Did you come?" A qualitative exploration of gender differences in beliefs, experiences, and concerns regarding female orgasm occurrence during heterosexual sexual interactions. *The Journal of Sex Research, 51*, 616-631.
- Stoekart, R., Swaab, D., Gijs, L., Ronde de, P., & Slob, K. (2009). Biologie van de seksualiteit: Endocrinologische, anatomische en fysiologische aspecten. In L. Gijs, W. L. Gianotten, I. van Wesenbeeck, & M. Weijenburg. *Seksuologie* (pp. 73-126). Houten: Bohn Stafleu Van Loghum.
- Wade, L. D., Kremer, E. C., & Brown, J. (2005). The incidental orgasm: The presence of clitoral knowledge and the absence of orgasm for women. *Women & Health, 42*, 117-138.
- Wiederman, M. W. (2005). The gendered nature of sexual scripts. *The Family Journal, 13*, 496-502.

## Summary

### The importance of the orgasm for men and women

The aim of this study was to investigate the importance of orgasm in heterosexual sex in men and women. 360 heterosexual adults, 152 men and 208 women, ( $M$  age = 25.0,  $SD$  = 8.5) completed an online self-report questionnaire about the importance of their own orgasm and their partner's orgasm. Results showed that a man's own orgasm was more strongly associated with sexual satisfaction than a woman's own orgasm. More importance was given to the orgasm of men than to the orgasm of women, mainly by women. Heterosexual sex seemed mainly focused on the man's orgasm. A man's orgasm was the main reason for ending sex. However, both men and women attached more importance to their partner's orgasm than to their own orgasm. This implies that a woman's orgasm is important as well. Faking an orgasm appeared to be more common among women than among men, which is experienced as unpleasant by sexual partners. We conclude that more attention for female orgasms during heterosexual sex will lead to an increase in sexual pleasure for both sexes.

**Keywords:** Importance of orgasms, heterosexual sex, sexual satisfaction, faking, sexual pleasure

**Trefwoorden:** belang orgasme, heteroseksuele vrijpartij, seksuele tevredenheid, simuleren, seksueel genot