

**KATHOLIEKE UNIVERSITEIT LEUVEN**  
**FACULTEIT GENEESKUNDE**  
Departement Neurowetenschappen  
Instituut voor Familiale en Seksuologische Wetenschappen

## **Seksuele zelfontplooiing bij vrouwen**

**Voorkomen en attitudes ten opzichte van masturbatie**

Masterproef aangeboden  
tot het behalen van de graad van  
Master in de seksuologie  
door  
**Véronique Vancauwenbergh**

Promotor: prof. dr. Anja Declercq  
Faculteit Sociale wetenschappen  
LUCAS: Centrum voor Zorgonderzoek en Consultancy  
Instituut voor Familiale en Seksuologische Wetenschappen

Tweede promotor of werkbegeleider: prof. Dr. Nele Jacobs  
Business Department  
Vesalius College Brussels  
In affiliation with VUB

Leuven, 2015

***Deze masterproef is een examendocument dat niet werd gecorrigeerd voor eventueel vastgestelde fouten. In publicaties mag naar dit werk worden gerefereerd, mits schriftelijke toelating van de promotor(en) die met naam op de titelpagina zijn vermeld.***





**KATHOLIEKE UNIVERSITEIT LEUVEN**  
**FACULTEIT GENEESKUNDE**  
Departement Neurowetenschappen  
Instituut voor Familiale en Seksuologische Wetenschappen

## **Seksuele zelfontplooiing bij vrouwen**

**Voorkomen en attitudes ten opzichte van masturbatie**

Masterproef aangeboden  
tot het behalen van de graad van  
Master in de seksuologie  
door  
**Véronique Vancauwenbergh**

Promotor: prof. dr. Anja Declercq  
Faculteit Sociale wetenschappen  
LUCAS: Centrum voor Zorgonderzoek en Consultancy  
Instituut voor Familiale en Seksuologische Wetenschappen

Tweede promotor of werkbegeleider: prof. Dr. Nele Jacobs  
Business Department  
Vesalius College Brussels  
In affiliation with VUB

Leuven, 2015



**Véronique Vancauwenbergh**, Seksuele zelfontplooiing bij vrouwen. Voorkomen en attitudes ten opzichte van masturbatie.

Masterproef tot het behalen van de graad van Master in de seksuologie,  
juni 2014 of september 2014.

Promotor: prof. dr. Anja Declercq en Co-promotor: prof. dr. Nele Jacobs

---

In deze masterproef werd onderzocht in welke mate Vlaamse vrouwen masturberen. Tevens werd er nagegaan of er een verband is met leeftijd, relationele status, geloof, diploma, professionele status, seksuele oriëntatie en frequentie van masturbatie. Voorgaande onderzoeken van Bowman (2014), Herbenik et al. (2010) en Mark (2011) maken deze samenhang inzichtelijk. Empirisch onderzoek over de mate van masturbatie en de relatie tussen boven beschreven factoren en solo-seks heeft uiteenlopende resultaten opgeleverd. De frequentie van masturbatie bij vrouwen is weinig onderzocht en het merendeel van de studies vertonen methodologische zwakte of zijn inmiddels gedateerd. Dit vraagt om replicatie, wat in huidig onderzoek werd gerealiseerd. Vrouwen (n=923) werden collectief benaderd voor deelname aan een online aangeboden vragenlijst. Deze bestond uit vragen betreffende demografische gegevens, de frequentie van masturbatie, de redenen om te masturberen, de verschillende vormen van stimulatie, het gevoel dat men ervaart tijdens en na het masturberen evenals de invloed van de partner en het praten over masturbatie met anderen. Uit de vragenlijst bleek dat 97,5% van de vrouwen al ooit eens heeft gemasturbeerd. Het merendeel van de vrouwen masturbeerde in het afgelopen jaar. Vrouwen begonnen vaak met masturberen tussen 12 en 14 jaar. Verder toont de studie aan dat vrouwen voornamelijk masturbeerden om een orgasme te bereiken, omdat ze seksueel opgewonden zijn, omdat zij masturbatie leuk vinden of om zich te ontspannen. Gevoelens van walging, angst omdat hun waarden en normen dit niet toestaan en zich vies voelen beleefden vrouwen zelden. Er blijkt een sterk verband te zijn tussen de relationele status en seksueel actief zijn. De resultaten geven aan dat er vaak verbanden gevonden werden wanneer er werd gepeild naar de relationele status of de invloed van de partner op de frequentie van masturbatie. Hieruit blijkt dat de respondenten van de vragenlijst nog steeds een klassiek idee van masturbatie uitdragen. In een relatie zijn betekent vaak dat er minder gemasturbeerd wordt. Dit doet ons vermoeden dat vrouwen masturbatie nog steeds zien in functie van een relatie en dit nog helemaal niet erkennen als een manier van zelfontplooiing.

---

**Véronique Vancauwenbergh**, Sexual self-development of women. Frequency and Attitudes regarding masturbation.

Master thesis presented to obtain the degree of Master in de seksuologie, June 2014 or September 2014.

Promotor: prof. dr. Anja Declercq and Co-promotor: prof dr. Nele Jacobs

---

This thesis examines the extent in which Flemish women masturbate. Also, the association between age, relationship status, religion, degree, profession, and sexual orientation and the frequency of masturbation was examined. Previous research of Bowman (2014), Herbenik et al. (2010) and Mark (2011) provide theoretical support for this association. There hasn't been much research that studied the association between the frequency of masturbation most of this previous research has shown methodological limitations or are dated. This research requires replication, which is realized in present study. Women (n=923), were collectively approached to participate in an online questionnaire, consisting of questions about demographic items, frequency of masturbation, reasons for masturbating, different forms of stimulation, feelings about masturbation during and after the act as well as the influence of a partner and talking about masturbation with others. The questionnaire shows that 97,5% of the women reported masturbating at some point in their live, and the vast majority of women reported masturbating in the past year. Women started masturbated between the age of 12 and 14 years old. Also, the study shows that women mainly masturbate to achieve orgasm, because they are sexually aroused, because they like to and to relieve and relax. Women seldom reported feelings of disgust, fear because their standard and values don't approve masturbation and feeling dirty. There appears to be a link between relationship status and being sexually active. Also, the study often shows links between relationship status or the influence of a partner in terms of masturbation. This shows that participants of the survey still have a classical idea of masturbation. A relationship often ensures that women will be masturbating less. This leads us to suspect that women still see masturbation as part of a relationship and do not knowledge see masturbation as a way of self-development.

---



## Woord vooraf

Aan het schrijven van een thesis gaat en heel proces vooraf. Hierbij doe je niet alleen meer kennis op omtrent je onderwerp, maar maak je ook een cognitieve en emotionele ontwikkeling door. Dit was ook voor mij het geval.

Bij het tot stand brengen van je eigen eindwerk heb je wel eens de behoefte aan een persoon die jou van tijd tot tijd even een hart onder de riem steekt wanneer je het moeilijk hebt of als je de statische analyses en het schrijven even niet meer ziet zitten. Om deze redenen gaat in het bijzonder mijn dank uit naar mijn promotor prof. Dr. Anja Declercq die mij de volledige vrijheid heeft gegeven omtrent het onderwerp en de uitwerking ervan. Dank voor het kritisch bekijken van mijn werk. Uw suggesties, aanvullingen en verbeteringen waren zeer nuttig en erg welkom. Daarnaast wil ik mijn co-promotor, voormalig-mentor en collega prof. Dr. Nele Jacobs bedanken. Enerzijds voor de onnoemelijke kansen die zij mij de laatste jaren heeft aangeboden en het vertrouwen dat zij in mij heeft gesteld, maar ook om mij telkens te motiveren en telkens dat 'ietsje meer' te doen en uit mijn comfortzone te treden. Ook gaat mijn grote dank uit naar mijn collega Naomi Daniëls voor de hulp met de statistische analyses, om mijn talloze vragen te beantwoorden en mijn klankbord te zijn wanneer ik even een boost nodig had. Vicky Wens, vriendin en statistisch wonder, bedankt om mij uit de nood te helpen. Mijn appreciatie gaat ook uit naar Raf Maes, die de prachtige website heeft ontworpen waar de vragenlijst helemaal tot zijn recht kwam.

Verder wil ik mijn ouders bedanken, daar zij mij de kans boden om mij op verscheiden vlakken te ontplooiën alsook deze studie te volgen. Zij stimuleerden mij en gaven mij emotionele steun waar nodig. Ook mijn broer en grootmoeder verdienen een bedankje voor hun oprechte interesse en hun luisterend oor. Tevens wil ik ook alle vrouwen bedanken, die deelnamen aan deze thesis, om hun meest intieme geheimen te delen met ons en de wetenschap een nieuw inzicht te verwerven betreffende vrouwelijke masturbatie. Dankzij jullie wordt het taboe stillertjes aan opgeheven.

Tenslotte draag ik mijn thesis op aan mijn verloofde, Michael Timmers, die sinds jaar en dag mijn lachen, huilen en liefhebben deelt en tijdens mijn hele opleiding dienst deed als klankbord, steun en toeverlaat. Zonder jou had ik dit allemaal nooit kunnen doen.

## Inhoudsopgave

<b>INLEIDING .....</b>	<b>1</b>
CONCEPTUALISATIE MASTURBATIE .....	1
<i>Vroege twintigste eeuw</i> .....	3
<i>Seks en schaamte</i> .....	3
<i>Vooroorlogs onderzoek</i> .....	4
<i>Naoorlogs onderzoek</i> .....	4
<i>Sociale veranderingen</i> .....	5
PREVALENTIEONDERZOEK NAAR MASTURBATIE BIJ VROUWEN .....	6
REDENEN OM TE MASTURBEREN .....	9
EMOTIES OVER MASTURBATIE .....	9
FACTOREN GELINKT AAN MASTURBATIE .....	10
ATTITUDES OVER MASTURBATIE BIJ VROUWEN .....	10
NAAR EEN DEFINITIE VAN MASTURBATIE .....	14
CONCLUSIE EN LEEMTES IN VOORONDERZOEK .....	14
HUIDIG ONDERZOEK .....	15
<b>METHODE .....</b>	<b>16</b>
PARTICIPANTEN .....	16
METINGEN .....	17
<i>Demografische gegevens</i> .....	17
<i>Eerste ervaringen met betrekking tot seksualiteit en masturbatie</i> .....	17
<i>Redenen om te masturberen</i> .....	18
<i>Emoties met betrekking tot masturbatie</i> .....	18
<i>Masturbatietechnieken</i> .....	18
<i>Partner en masturbatie</i> .....	19
<i>Masturbatie en hulpverlening</i> .....	19
<b>PROCEDURE .....</b>	<b>20</b>
STATISTISCHE ANALYSE .....	21
<b>RESULTATEN .....</b>	<b>21</b>
FREQUENTIE ANALYSE .....	21
<i>Demografische gegevens</i> .....	21

<i>Hoe belangrijk is religie in uw leven?</i> .....	24
<i>Eerste ervaringen met betrekking tot seksualiteit en masturbatie.</i> .....	25
<i>Redenen om te masturberen.</i> .....	31
<i>Emoties met betrekking tot masturbatie.</i> .....	33
<i>Masturbatietechnieken.</i> .....	36
<i>Partner en masturbatie.</i> .....	37
<i>Masturbatie en hulpverlening.</i> .....	40
<b>ANALYSE NAAR DE SAMENHANG M.B.V. CHI-KWADRAAT</b> .....	44
<i>Leeftijd</i> .....	44
<i>Diploma</i> .....	44
<i>Professionele status.</i> .....	45
<i>Relationele status</i> .....	45
<i>Seksuele oriëntatie.</i> .....	45
<i>Geloofsovertuiging.</i> .....	45
<i>Hoe belangrijk is religie in uw leven?</i> .....	45
<i>Hebt u op dit moment een relatie?</i> .....	46
<i>Redenen om te masturberen.</i> .....	46
<i>Emoties met betrekking tot masturbatie.</i> .....	46
<i>Masturbatietechnieken.</i> .....	47
<i>Weet uw partner dat u masturbeert?</i> .....	47
<i>Staat uw partner positief tegenover het feit dat u masturbeert?</i> .....	47
<i>Heeft het feit dat u een partner hebt een invloed op de mate van masturbatie?</i> .....	48
<i>Masturbeert u ooit wanneer partner aanwezig is maar enkel toekijkt?</i> .....	48
<i>Neemt uw partner ooit actief deel wanneer u masturbeert?</i> .....	48
<i>Masturbeert u ooit in het kader van voorspel?</i> .....	48
<i>Praat u ooit over masturbatie met iemand?</i> .....	49
<i>Zou u durven praten over masturbatie over masturbatie?</i> .....	49
<b>DISCUSSIE</b> .....	50
<b>ALGEMENE CONCLUSIE</b> .....	50
<i>Hypothese prevalentie van masturbatie.</i> .....	51
<i>Hypothese religie en masturbatie.</i> .....	51
<i>Hypothese professionele status, diploma en masturbatie.</i> .....	52
<i>Hypothese seksuele oriëntatie masturbatie.</i> .....	52
<b>LIMITATIES, STERKE PUNTEN &amp; AANBEVELINGEN</b> .....	52

LITERATUURLIJST.....	55
APPENDIX.....	58

## Lijst van tabellen

Tabel 1 Voorgaand onderzoek naar de prevalentie van masturbatie in functie van de leeftijd of leeftijdscategorie.....	8
Tabel 2 Demografische gegevens.....	22
Tabel 3 Wat verstaat u onder masturbatie.....	26
Tabel 4 Redenen om te masturberen.....	31
Tabel 5 Omschrijf het gevoel dat u ervaart tijdens het masturberen.....	33
Tabel 6 Omschrijf het gevoel dat u ervaart na het masturberen.....	34
Tabel 7 Masturbatietechnieken.....	36
Tabel 8 Heeft het feit dat u een partner hebt een invloed op de mate van masturbatie.....	39

## Lijst van grafieken

Grafiek 1 Hoe belangrijk is religie in uw leven.....	25
Grafiek 2 Bent u op dit moment seksueel actief.....	25
Grafiek 3 Hoe belangrijk is seksualiteit voor u op dit moment.....	26
Grafiek 4 Hebt u al een keer gemasturbeerd in uw leven.....	28
Grafiek 5 Waarom masturbeert u niet.....	28
Grafiek 6 Op welke leeftijd bent u begonnen met masturberen.....	29
Grafiek 7 Masturbeerde u in de volgende periodes.....	30
Grafiek 8 Masturbatiefrequentie.....	31
Grafiek 9 Hebt u op dit moment een relatie.....	37
Grafiek 10 Weet uw partner dat u masturbeert.....	38
Grafiek 11 Staat uw partner positief tegenover het feit dat u masturbeert.....	38
Grafiek 12 Masturbatie en partner .....	40
Grafiek 13 Praten over masturbatie.....	41
Grafiek 14 Met wie praat u over masturbatie.....	42
Grafiek 15 Met welke professional zou u praten over masturbatie.....	43
Grafiek 16 Professionele hulp zoeken bij een seksueel probleem.....	44



## **Inleiding**

In onze huidige maatschappij wordt er over seks gesproken en wordt seks schaamteloos getoond. Er is met andere woorden heel wat te doen over de overseksualisering of pornificatie van de maatschappij. Maar is de gemiddelde Vlaming nu bevrijd, oversekst of net geremd? Seks is vandaag meer bespreekbaar dan vroeger, maar de seksuele beleving houden wij het liefst verborgen voor onszelf. Ook solo-seks is nog altijd een taboe. Er zijn vrouwen die de masturbatie van hun man ervaren als overspel, terwijl mannen het gewoonlijk opwindend vinden als hun vrouw masturbeert. In deze thesis stellen we ons de vraag of Vlaamse vrouwen masturberen en in welke mate zij dit doen. Tegelijkertijd peilen we ook naar de opvattingen en attitudes van vrouwen met betrekking tot solo-seks.

Om deze vragen te beantwoorden, zal gestart worden met een conceptualisatie van masturbatie. Hierbij zal kort beschreven worden hoe masturbatie werd gepercipieerd door de eeuwen heen. Een overzicht van de bestaande onderzoeksresultaten over de prevalentie van masturbatie bij vrouwen zal gegeven worden. Vervolgens zal literatuur beschreven worden waarin de attitudes van vrouwen over masturbatie onderzocht is. Aansluitend schetsen we ook kort de literatuur waarin prevalentie, redenen en gevoelens bij masturbatie bij vrouwen in het kader van solo-seks werd onderzocht. Hierna zal worden ingegaan op de vraagstelling en hypothesen van dit onderzoek. In het methodehoofdstuk zal uitgewerkt worden hoe de beantwoording van de vraagstelling gerealiseerd werd, waarbij de participanten, procedure, gebruikte meetinstrumenten en de uitgevoerde statistische analyses besproken worden. Vervolgens zullen de verkregen resultaten gepresenteerd worden, waarop gereflecteerd zal worden in de discussie. Hierbij zal ook zijn voor methodologische tekortkomingen en zullen aanbevelingen voor vervolgonderzoek en de klinische praktijk worden geformuleerd.

### **Conceptualisatie masturbatie**

Al in de tijd van de eerste Christenen alsook in het Jodendom werd seks enkel getolereerd als een 'noodzakelijk kwaad' om voortplanting te promoten (Patton, 1985). Dit laatste was het enige doel van seks. Verschillende vormen van seks werden veroordeeld omdat men dacht dat het een negatieve invloed zou hebben op de vruchtbaarheid: masturbatie, homoseksualiteit, orale en anale



seks zijn daar voorbeelden van. Masturbatie is de enige vorm van seksueel gedrag dat het meest onder vuur lag doorheen de eeuwen heen door de maatschappij, religie en de geneeskunde.

De eerste gelovigen beschouwden masturbatie als een bedreiging voor het voortbestaan van het menselijk ras en relateerde masturbatie aan de zonde van Onan in Genesis 38:7-10.

“Toen zij Juda tot Onan: ‘Ga naar de vrouw van je broer, sluit met haar een zwagerhuwelijk en zorg dat je een kind verwekt voor je broer’. Maar Onan wist dat dit kind niet van hem zou zijn; daarom liet hij, telkens als hij met de vrouw van zijn broer samen was, het zaad op de grond verloren gaan, om voor zijn broer geen kind te verwekken. Zijn gedrag was slecht in Jahwe's ogen, zodat deze ook hem liet sterven.”

Vroege middeleeuwse theologen geloofden dat masturbatie een onnatuurlijke vorm van seksueel gedrag was en beschreven het als een ‘geheime’, ‘dubbele’, ‘sterfelijke’ en ‘duivelse’ zonde analoog aan moord, waardoor de persoon eeuwig werd verdoemd. De katholieke kerk veroordeelde masturbatie gedurende de middeleeuwen en Renaissance tijdperk, waarbij het Jodendom en het Protestantisme hetzelfde patroon volgden (Patton, 1985).

Samuel Tissot, een Zwitserse katholieke neuroloog en adviseur van het Vaticaan, veroorzaakte een revolutie in de Europese en Amerikaanse medische wereld wanneer hij in 1758 “Onania” publiceerde, waarin hij masturbatie linkt aan krankzinnigheid<sup>1</sup>. Tissot's werk zette het christelijk gedachtegoed rond masturbatie kracht bij, wat leidde tot grote literaire publicaties, waaronder 800 medische boeken en artikels die masturbatie veroordeelden als een sociale ziekte. Dit had als gevolg dat een groot deel van de medische wereld in Europa en de Verenigde Staten masturbatie linkten aan krankzinnigheid, neurose, neurasthenie en verschillende anderen ziektes wiens etiologie pas werd verklaard in de twintigste eeuw (Patton,1985). Hieruit volgt de masturbatie neurose hypothese (1885-1940) die stelt dat masturbatie geen krankzinnigheid veroorzaakte maar wel andere ziektes zoals neurose<sup>2</sup>, zenuwziekten en zenuwaandoeningen zoals epilepsie (Patton, 1985).

In 1986 was het woord masturbatie ingeburgerd in de meeste talen en verving het andere medische termen als onanie, sodomie, auto-eroticisme en zelfbevlekking.

---

<sup>1</sup> Term die vroeger werd gebruikt voor een psychiatrische stoornis

<sup>2</sup> Verouderde aanduiding voor psychiatrische stoornissen zonder psychose en zonder lichamelijke oorzaak.

## **Vroege twintigste eeuw**

In het Victoriaanse tijdperk, ook bekend als 'de eeuw van de kuisheid' onderdrukte men seksualiteit met morele aanmaningen, het gebed en chirurgische technieken die werden ontwikkeld om masturbatie te voorkomen. In deze tijd kende men masturbatie onder de term 'onanie' en was dit zowel bij de man maar zeker bij de vrouw niet gewenst omdat het de geslachtsorganen zou verzwakken (Patton, 1986). Bovendien was men ervan overtuigd dat het verslavend zou kunnen werken waardoor symptomen van algemene uitputting zouden optreden. Frequent gebruik van onanie zou leiden tot een bleek en ingevallen gelaat, mager lichaam, uitpuilende ogen en aandoeningen van het gehele zenuwstelsel. Geslachtsziekten, maar ook algemene ziektes werden aan onanie toegeschreven. Zoals blindheid en kaalheid. Masturbatie werd als kwaal gezien. Dit was te voorkomen met baden, voeding, beweging en dagelijks bidden (Koorn, 1872 uit Patton, 1985).

De vroege pioniers betreffende de studie naar de menselijke seksualiteit zoals Freud, Krafft-Ebing en Havelock Ellis daagde de wereld, die overtuigd was van de negatieve consequenties over masturbatie, uit. Havelock Ellis (1859-1939) zag masturbatie als een natuurlijke uitlaatklep die absoluut essentieel was in een Victoriaans tijdperk dat een dubbele standaard voor mannen uitvaardigde, vrouwen en kinderen onderdrukten en beschouwden als seksloze wezens. Krafft-Ebing (1840-1902) catalogiseerde een aantal seksuele perversies, toegelicht aan de hand van patiëntbeschrijvingen (Patton, 1985). Sigmund Freud (1856-1939) behield zijn opinie dat masturbatie aan de oorzaak lag van neurasthenie, maar geloofde tegelijkertijd dat masturbatie essentieel was voor een goede seksuele ontwikkeling. Als een jonge Weense arts beargumenteerde Freud dat masturbatie schadelijk was voor de genitalia en de psychoseksuele en morele ontwikkeling. Tegen 1926 was Freud genoodzaakt een andere positie in te nemen toen hij in contact kwam met patiënten die zich volledig onthielden van masturbatie en zag welke psychologische gevolgen dit had (Zucker, 1979).

## **Seks en schaamte**

Het gedachtegoed van de religieuze instanties heeft ook nu nog steeds een invloed op ons denken. Nog steeds circuleren er verhalen dat je van masturberen doof of blind kan worden. Robert Long verwijst al schertsend naar dit katholieke bangmakertje in zijn nummer "Allemaal angst". Jonge kinderen leren regelmatig schaamte, angst en afschuw als culturele reacties op

vroege aanrakingen van de genitalia. Kinderen leren dan ook een seksueel dualisme waarbij de ziel het goede deel is en het lichaam het slechte (Patton, 1985).

### **Vooroorlogs onderzoek**

Diverse onderzoekers waaronder Kinsey en Freud beschreven het psychologisch conflict dat ontstaat door het verbod van sociale, religieuze en medische instanties met betrekking tot masturbatie (Kinsey, 1948). Dit had als gevolg dat masturbatie door een aantal onderzoekers werd beschreven als onschuldig seksueel gedrag dat eigen was aan de ontwikkeling van de mens. Maar waarbij andere onderzoekers van mening waren dat de vele vertekeningen van masturbatie, nu werden aanzien als de voornaamste oorzaak van disfunctie en paranoia in mannelijke en vrouwelijke masturbeerders (Stekel, 1951).

De oorlog in Europa en Azië zorgde voor een verhoging van de seksuele promiscuïteit. Mannen en vrouwen keerde terug van militaire dienst uit Europa en Azië met meer natuurlijke seksuele attitudes. Sommige onderzoekers beschrijven deze sociologische verandering als de seksuele revolutie. Seksuologen noemen dit liever een seksuele renaissance vermits wetenschappelijk onderzoek geen radicale sociale verandering aantoont in deze periode (Maurer, 1976).

### **Naoorlogs onderzoek**

Alfred Kinsey (1948) publiceerde het eerste wetenschappelijk onderzoek over de mannelijke en vrouwelijke seksualiteit. In zijn onderzoek kwam hij tot de vaststelling dat 92,0% van de Amerikaanse mannen en 62,0% van de Amerikaanse vrouwen masturbeerden (Kinsey et al., 1953). In combinatie met deze vaststelling was Kinsey ervan overtuigd dat het vrouwelijk orgasme, zelfs bij getrouwde vrouwen, werd verwezenlijkt door masturbatie. Voor Kinsey was dit het bewijs dat vrouwen geen seksloze wezens waren. De resultaten van dit onderzoek werden meer dan 750.000 keer verkocht en vertaald in 13 talen. Kinsey beschreef verder dat mannelijke masturbatie meer frequent was gedurende de adolescentie en snel afneemt gedurende de middenvolwassenheid (Kinsey, 1948). Vrouwen daarentegen masturberen minder frequent gedurende de adolescentie en meer frequent tijdens de midden en laat volwassenheid (Kinsey, 1953).

William Stekel, een Duitse psychiater, deed meer dan dertig jaar onderzoek naar masturbatie. Stekel (1951) vond dat traditionele sociale, religieuze en medische percepties over masturbatie aanleiding kon geven tot angst, depressie, scrupules, perfectionisme, neurose, psychose en suïcide. Stekel zag masturbatie als een noodzakelijke fenomeen voor persoonlijke gezondheid en geluk (Stekel, 1951).

### **Sociale veranderingen**

In de jaren '50 werd de anticonceptiepil geïntroduceerd (Montagu, 1969). Waarbij de Belgische gynaecoloog Ferdinand Peeters wordt beschouwd als een van de grondleggers. Door de introductie van de pil kwam erotisch plezier op de voorgrond. De lancering van de pil bracht heel wat sociale veranderingen met zich mee. Traditioneel werd er gedacht dat enkel de zwakke, emotionele labiele personen masturbeerden, deze opvatting verschoof en men was van mening dat de sterke, emotionele stabiele en mature personen aan masturbatie deden. Vanaf dat moment zag men ook de noodzaak voor seksuele opvoeding (Patton, 1986).

Sinds de jaren '60 hebben heel wat medische, psychologische en religieuze instructeurs geprobeerd om de vooroordelen, bijgeloof en onwetendheid rond masturbatie uit de wereld te helpen met behulp van wetenschappelijk onderzoek. In de jaren '70 en '80 werd masturbatie gehumaniseerd en zag men dit fenomeen als een natuurlijk functie zoals slapen en eten. Onderzoek toont aan dat masturbatie ook voorkomt bij primaten, zoogdieren, zuigelingen, kinderen, tieners en volwassenen van de mannelijke en vrouwelijke sekse. Uit onderzoek blijkt dat ongeveer één vijfde van de mannen en vrouwen masturbatie nog steeds beschouwt als een zonde (Allyn, 2000). Specifieke twijfels, angsten en mythes hebben nog steeds een effect op de leefwereld van mensen wat zorgt voor gegeneraliseerde vormen van verwardheid en spanning.

In zijn boek 'Make Love not War': The sexual Revolution, an Unfettered History van Allyn (2002) wordt door een onderzoeker volgend citaat genoteerd:

"Even though any reasonably well-informed single young man or women knows that nearly every other single man or women masturbates at least occasionally, almost no one will admit, even to an intimate friend, that he or she does so. It is far easier to admit that one does not believe in God or was once a Communist, or was born illegitimately".

Dit laatste vormt volgens Allyn (2002) het bewijs dat het effect van bijna twee millennia van anti-masturbatie indoctrinatie nog niet helemaal verdwenen is.

Het idee van geen seks voor het huwelijk was in de jaren '80 en '90 vrijwel verdwenen. Ouders begonnen hun kinderen steeds meer vrijer te laten in hun keuzes en in hun seksuele activiteiten. Echter het opvallende is dat dit gegeven niet gepaard ging met meer openlijke communicatie over seksualiteit. Ouders vermijden nog min of meer het onderwerp. De omslag hiervan vindt men in de jaren '90 wanneer ouders meer controle houden op wat hun puber uitvoert en met wie. Ze laten hun kinderen vrij in hun keuzes, maar zien er ook op toe of ze het veilig doen. Ouders beseffen het belang van communicatie over seksualiteit en vinden het fijn om te weten wat hun zoon of dochter zich bezig houdt (Patton, 1986).

Nu, aan het begin van de 21e eeuw, kunnen we veel opener over seksualiteit praten. Seksuele activiteiten van jonge mensen wordt in het algemeen geaccepteerd. Door de beschikbare voorbehoedmiddelen hoef je in feite geen risico meer te lopen. In de voorlichtingslessen wordt tegenwoordig ook veel aandacht besteed aan hoe je plezier kunt beleven aan seksualiteit, ook masturbatie wordt opener besproken. En hoe je daar verantwoordelijk en gelijkwaardig mee om kunt gaan, zodat je niet verder gaat dan jij en je partner willen. Seksualiteit kent nog steeds nieuwe doorbraken, denk maar aan de lancering van de boekenreeks: Vijftig tinten grijs, waarbij SM op de voorgrond trad alsook het nieuwe debat rond het pilgebruik en hoe dit een negatief effect zou hebben op het libido van de vrouw.

#### **Prevalentieonderzoek naar masturbatie bij vrouwen**

Ondanks dat het een aangename en gemeenschappelijke expressie van seksualiteit is, wordt masturbatie nog altijd fel gestigmatiseerd in onze maatschappij (Kaestle & Allen, 2011; Tiefer, 1998). Met name vrouwelijke masturbatie, dat nog steeds een groot taboe kent (Friday, 1993; Kaestle & Allen, 2011). Desondanks blijkt uit wetenschappelijk onderzoek dat de meerderheid van de vrouwen toch masturbeert (Bowman, 2014).

Een van de pioniers in onderzoek van masturbatie bij vrouwen is Alfred Kinsey (1953). Kinsey publiceerde in 1953 vijf jaar na de mannelijke versie "Sexual behaviour in the human female." Kinsey gebruikte diepte-interviews om zijn data te bekomen. Hij interviewde nagenoeg 5.940 Amerikaanse blanke vrouwen, waarvan de meerderheid van de participanten jong volwassenen waren die een opleiding hadden genoten. Kinsey constateerde dat 62,0% van de vrouwen ooit

masturbeerden, waarvan 45,0% beweerden om orgasme te bereiken binnen de drie minuten. Vrouwen rapporteerden ook volgende masturbatie-technieken: 84,2% gebruikt clitorale stimulatie en stimulatie van de schaamlippen, 20,5 % vaginale stimulatie, 11,8% borst stimulatie, 10,3% druk van de dijbenen, 5,0% spierspanning, 2,0% gebruikte alleen fantasie om tot orgasme te komen en 11,1% van de vrouwen gebruikt andere technieken, waarvan de details niet bekend zijn. Verder was masturbatie de belangrijkste seksuele activiteit voor alleenstaande vrouwen en de tweede meest belangrijke voor gehuwde vrouwen, waarvan masturbatie bij 7-10% van de gevallen tot orgasme leidde.

In navolging hiervan hebben een tal van onderzoekers geprobeerd om Kinsey's resultaten te repliceren. De meeste onderzoekers rapporteerden een consistente prevalentie tussen de 60-65% (Greenberg & Archambault, 1973; Arafat & Cotton, 1974; Hurlbert & Wittaker, 1991; Davidson & More, 1994; Smith, Rosenthal & Reichler, 1996). In een Amerikaanse studie werden 756 vrouwen bevroegd via een anonieme online survey. De vrouwen waren voornamelijk heteroseksuele (66,9%), blanke (74,8%) jonge vrouwen tussen de 18 en 69 jaar (70,2% onder de 30 jaar) met minstens een bachelorsdiploma (84,9%). Uit deze studie kwam naar voren dat maar liefst 95,7% rapporteerde ooit te hebben gemasturbeerd. In een studie van Horne & Zimmer-Gembeck (2005) komt naar voren dat vrouwen die masturbeerden significant ouder waren dan vrouwen die dit niet doen. Verschillen in masturbatie kunnen een gevolg zijn van de gehanteerde definitie over masturbatie in het onderzoek. Tevens dient men ook een onderscheid te maken tussen jongere en oudere vrouwen, vrouwen die ooit hebben gemasturbeerd of het misschien éénmalig gedaan hebben en daarna niet meer en vrouwen die regelmatig masturberen en indien ze dit in het bijzijn van hun partner doen of in het kader van voorspel.

Verschillende onderzoekers gingen ook na wanneer vrouwen beginnen met masturbatie. Zo vonden Arafat & Cotton (1974) dat vrouwen begonnen tussen de leeftijd van negen en zestien jaar met een piek tussen zeventien en eenentwintig jaar. In een studie van Shulman & Horne (2003) rapporteerde 56 van de 96 vrouwen dat ze masturbeerden. Van de vrouwen die masturbeerde gaf 32% aan te masturberen in hun tienerjaren, 41% begon in de adolescentie, 25% begon in de vroege volwassenheid. De exacte leeftijdsafbakeningen worden in de studie niet meegegeven. Andere studies komen tot de conclusie dat vrouwen vaak beginnen met masturbatie tijdens de adolescentie, waarbij de prevalentie stijgt naarmate vrouwen ouder worden, met een piek in midden-volwassenheid (Leitenberg, Detzer & Srebenik, 1993). Hieronder wordt een tabel weergegeven van de meest recente onderzoeken over masturbatie met betrekking tot de leeftijd. Indien er ook gecontroleerd was voor de leeftijdscategorieën wordt dit ook meegegeven.

Tabel 1: Voorgaand onderzoek naar de prevalentie van masturbatie in functie van de leeftijd of leeftijds categorie

Onderzoek	Vrouwelijk sample	Leeftijdscategorie	Prevalentie masturbatie	Leeftijdscategorie	Prevalentie masturbatie per leeftijdscategorie
Bowman (2014)	756	19-61	95,7% (ooit)		
Bacaak & Stulhofer (2011)	416	18-25	60% (op dit moment)	18-21 22-25	45,6% 57,9%
Robbins et al. (2011)	406	14-17	48,2% (ooit)	14 jaar 15 jaar 16 jaar 17 jaar	36,7% 33% 37,5% 36,4%
Vanwesenbeeck et al. (2010)	2061	19-69	75% (op dit moment)		jaar ooit
Gerressu et al. (2006)	6399	16-44	71,2% (ooit)		3 maanden jaar ooit
			17,8% (wekelijks)		
			36,8% (laatste 4 weken)	16-24 25-34 35-44	33,9% 38,8% 36,5%
Horne & Zimmer-Gembeck (2005)	449	16-20	52,6% (ooit)		
Shulman & Horne (2003)	96	18-49	58% (op dit moment)		
Leiteneberg et al. (1983)	175	18,7 (*)	45, % (ooit)	pre-adolescentie 13 jaar 14 jaar vanaf 15 jaar	22,8% 25,1% 25,7% 29,8%
Arafat & Cotton (1974)	205	17-30	60,9% (op dit moment)		
Greenberg & Arambault (1973)	33	31,6 (*)	64% (ooit)		

\* Deze scores geven de gemiddelde leeftijd weer.

## **Redenen om te masturberen**

Ondanks dat masturbatie bestudeerd werd met betrekking tot de prevalentie, is seksuologisch onderzoek nog maar pas begonnen om de vrouwelijke redenen en gevoelens en attitudes naar masturbatie te onderzoeken (Fahs & Frank, 2013). Bovendien hebben veel onderzoekers betoogd dat masturbatie het potentieel heeft om door vrouwen te worden ervaren als seksueel emanciperend. (Coleman, 2002; Dodson, 1996; Hite, 1976; Tiefer, 1996). Maar waarom masturberen vrouwen?

In de studie van Arafat en Cotton, 1974, waarbij 205 vrouwen werden ondervraagd door middel van een vragenlijst, kwam naar voor dat vrouwen masturberen omwille van de afwezigheid van een partner, omdat ze zich opgewonden voelen, door frustratie of omdat ze op zoek zijn naar plezier.

In de meer recente studie van Bowman (2014), gaven vrouwen volgende redenen om te masturberen: Om een orgasme te bereiken, voor seksuele stimulatie, omdat ze seksueel opgewonden zijn, omdat ze dit graag doen, om meer te leren, begrijpen en exploreren van hun lichaam, om hun seksleven te verbeteren, om beter te begrijpen wat ze fijn vinden, om een energie boost op te wekken, om spanning te verlichten en op deze manier te ontspannen, om in slaap te vallen, om hun seksueel tevreden te blijven wanneer de partner niet aanwezig is, om seksueel tevreden te zijn wanneer er geen partner is, uit boosheid, omdat seks met de partner niet bevredigend genoeg is, uit verveling en uit gebrek aan eigenwaarde.

De verschillen in beide onderzoeken kunnen te wijten zijn aan de tijdsgeschiedenis. In het onderzoek van Bowman (2014) worden veel meer redenen aangehaald die van toepassing zijn bij het masturberen. De redenen in het onderzoek van Arafat & Cotton (1974) zijn veel beperkter en focussen zich minder op exploratie en zelfontplooiing.

## **Emoties over masturbatie**

Veel onderzoekers hebben zich ook de vraag gesteld welke emoties er gepaard gaan met masturbatie. Het gevoel van schuld kwam naar voren in de studie van Kinsey (1953) waarbij 48% van de vrouwen aangaf zich schuldig te voelen bij het masturberen. Arafat & Cotton (1974) vonden in hun studie dat vrouwen vaak negatieve gevoelens ervaren, gevoelens van schuld, perversie, angst om gek te worden en gevoelens van fysieke satisfactie werden gerapporteerd.



Ook Greenberg en Archambault (1973) kwamen tot dezelfde conclusie. In deze onderzoeken werd er niet ingegaan op eventuele positieve gevoelens die vrouwen zouden kunnen ervaren.

In de studie van Bowman (2014) constateerden de onderzoekers ook dat er ook veel positieve gevoelens gelinkt zijn aan masturbatie zo gaven vrouwen aan zich ook machtig, sterk, onafhankelijk, sexy en tevreden te voelen. Al rapporteerden ook andere vrouwen zich schuldig, vies, beschaamd en egoïstisch te voelen tijdens het masturberen.

### **Factoren gelinkt aan masturbatie**

Zijn er factoren die een invloed uitoefenen op de frequentie van masturbatie? Greenberg & Archambault (1973) concludeerde dat religie een belangrijke negatieve factor is voor de frequentie van masturbatie. Deze laatste conclusie werd meermaals bevestigd door de studies van Kinsey (1953), Tiefer (1996), Gerressu et al. (2008).

In een nationale Britse studie van Gerressu et al. (2008) bleek uit het onderzoek dat het onderwijsniveau en de sociale klasse een invloed hebben op de frequentie van masturbatie. De onderzoekers vonden ook een correlatie waarbij vrouwen die meer ervaring met seks hebben, een uitgebreider seksueel repertoire hebben en meer seksuele partners gehad hebben meer masturberen. Deze laatste bevindingen werden ook bevestigd in onderzoek van Pinkerton et al. (2003). In een Kroatische studie vonden onderzoekers ook een associatie tussen pornografie en de mate van masturbatie (Bacak & Stulhofer, 2011).

Een andere hypothese over het verschil in masturbatiefrequentie is dat vrouwen minder zin hebben in seks (Baumeister et al., 2001). Friday (1991) stelde dat mannen meer masturberen omdat hun penis meer opvalt dan dat de clitoris doet voor vrouwen. Zo zei Friday bijvoorbeeld dat het gegeven dat mannen masturberen zo duidelijk is als de penis tussen hun benen (Friday, 1991, p.33; in Shulman & Horne, 2003). Wat de reden voor het verschil in masturbatiefrequentie ook is, het kan belangrijke consequenties hebben.

### **Attitudes over masturbatie bij vrouwen**

Het verschil in masturbatiefrequentie bij vrouwen kan een consequentie zijn van de verschillende boodschappen die vrouwen krijgen over seks ten opzichte van mannen. Men noemt deze boodschappen sociale scripts. Gagnon en Simon (1973) bekeken seksverschillen

in seksualiteit daarom vanuit het scriptperspectief. Historisch gezien zijn er bijvoorbeeld meer beperkingen geweest tegen de uitingen van vrouwelijke seksualiteit, dan tegen de uitingen van mannelijke seksualiteit. Zo kregen vrouwen vanuit de maatschappij de boodschap mee dat ze voorzichtig moesten zijn met seks, en dat zij hun seksuele uitingen beperkt moesten houden tot een vaste liefdesrelatie. Vrouwen hadden traditioneel dus weinig zeggenschap over hun eigen seksualiteit, wat maakt dat zij een ambivalente houding aannemen ten aanzien van masturbatie. Daardoor zullen zij zich wellicht ook eerder schamen seksueel plezier te hebben door zelfbevrediging. Mogelijks kan het zijn dat ze worden afgeremd door angsten, schuldgevoelens of religieuze motieven (Gagnon & Simon, 1973). Het hangt dus samen met verschillende factoren.

In een gedateerd onderzoek uit 1929 was de voornaamste reden van 300 ongehuwde vrouwen om niet meer te masturberen, angst voor fysieke of mentale schade aan de gezondheid (Davis, 1929; in Ford & Beach, 1972)

Ook de houding van ouders over masturbatie bij kinderen zou van invloed kunnen zijn op het verschil in masturbatiefrequentie. Ieder gezin heeft een stijl van opvoeden en iedere ouder brengt bewust of onbewust zijn/haar ideeën en angsten rond gedrag, en dus ook rond seksueel gedrag, over op de kinderen in het gezin. Voor jongens en meisjes kunnen er verschillende angsten en verwachtingen zijn. Both, De Groot en Roosmark (2001) noemen dergelijke ideeën of gevoelens die worden overgedragen 'seksuele ouderboodschappen'.

Gagnon (1983) onderzocht bij 1482 ouders de houding tegenover masturbatie bij kinderen in de leeftijd van drie tot elf jaar oud. Het bleek dat de meerderheid van de ouders masturbatie van de kinderen accepteerden, een minderheid had geen bezwaar tegen masturbatie van de kinderen, en minder dan de helft van de ouders wilde dat hun kind als adolescent een positieve attitude tegenover masturbatie zou hebben. De antwoorden van de ouders lijken sterk sociaal wenselijk te zijn gezien de datum van het onderzoek. Ouders waren vaker getuige van masturbatie bij hun zoon dan bij hun dochter. Moeders waren vaker getuige van de masturbatie-activiteit van hun kind. Tevens de houding die ouders tegenover masturbatie van kinderen hadden was sterk afhankelijk van kerkbezoek. Ouders die vaker naar de kerk toe gingen, hadden een negatievere attitude over masturbatie bij kinderen, dan ouders die minder vaak naar de kerk gingen. Daarnaast was een hoger opleidingsniveau van ouders en een liberale houding over seks van invloed op een positieve houding over masturbatie bij kinderen.

Er waren significante verschillen in het gedrag van moeders ten opzichte van masturbatie bij kinderen. De moeders waren meer afwijzend en namen het gedrag vaker waar bij hun kinderen dan dat de vaders deden. Misschien dat deze houding van de moeder werd bepaald door een algemeen negatieve houding ten opzichte van masturbatie die zij zelf hebben meegekregen in hun jeugd?

Clark en Wiederman (2000) onderzochten de gevoelens en gedachten ten aanzien van masturbatie door de partner. De onderzoekers veronderstelden dat vrouwen negatiever dan mannen zouden reageren op masturbatie van de partner. Het volgende scenario over een masturberende partner werd voorgelegd aan 234 mannen en 254 vrouwen: "Stel je voor dat je een langdurige seksuele relatie hebt, en dat je voor het werk paar weken de stad uit bent. Bij thuiskomst, kom je erachter dat je partner verschillende keren heeft gemasturbeerd. Hoe zou je je voelen?" . Hoewel vrouwen negatiever dan mannen waren over eventuele solo-seks van de partner, bleken mogelijke masturbatieactiviteiten van de partner niet te verontrusten. Omdat reacties en gevoelens over mogelijke masturbatie van de partner werden gemeten aan de hand van een hypothetische relatie, is het moeilijk om de resultaten te generaliseren. Verder kan men zich afvragen in hoeverre de gebruikte onderzoeksmethode de houding ten aanzien van een masturberende partner kan meten. Het blijft daardoor mogelijk dat de houding van de partner invloed heeft op de frequentie van masturbatie.

In een recent onderzoek van Yuxin & Ying (2009) werd er door middel van diepte-interviews navraag gedaan bij vrouwen over hun begrip, verlangen en seksueel leven in het moderne China. Hierbij kwam naar voren dat van de 40 vrouwen er maar 21 bereid waren om te praten omtrent het onderwerp. Zestien vrouwen waren bereid om te praten over masturbatie zonder hier zelf relevante ervaringen te delen. Vier vrouwen gaven aan niets van masturbatie te kennen.

Voor de meeste vrouwen was masturbatie acceptabel indien dit gebeurde als manier om de eigen seksualiteit te ontdekken of om de relatie en kwaliteit van seks met de partner te verbeteren. Andere verklaringen om aan masturbatie te doen waren om de fysieke noden te behoeftigen en om ontrouw zijn te vermijden. Voor mannen lag dit anders, zij zagen masturbatie als een manier om seksualiteit in de relatie naar een hoger niveau te tillen.

In een groot surveyonderzoek onderzocht Bowman (2014) de functie, mogelijke redenen om te masturberen en de gevoelens die hiermee gepaard gaan bij een grote groep van 765 Amerikaanse vrouwen, waarbij de leeftijdscategorie 22-25 jaar het best was vertegenwoordigd

(36,7%). 79,% van de vrouwen bleek jonger dan 30 jaar te zijn. Uit het onderzoek kwam naar voren dat maar liefst 97,7% van de vrouwen masturberen waarbij 92,9% aangaf te hebben gemasturbeerd in het afgelopen jaar, 87,6% in de afgelopen drie maanden en 61,8% wekelijks masturberen. 75,3% rapporteerden dat zij over masturbatie praten met vrienden. Vrouwen gaven in het onderzoek aan dat masturbatie diende voor seksueel plezier (28,1%), om het lichaam beter te leren kennen (10,5%), als een om te ontspannen (6,9%), als vervanging voor seks met mijn partner (5,9%), om de mijn eigen seksuele satisfactie te verhogen, uit verveling en uit boosheid werd samengenomen en was goed voor 8,8%.

De gevoelens die vrouwen in de survey aangaven werden verdeeld in drie clusters: schaamte, seksuele macht en de angst dat men egoïstisch handelt. De meeste vrouwen gaven aan dat masturbatie geen gevoel van schaamte teweegbracht, maar eerder een gevoel van seksuele macht.

Gerressu et al. (2008) onderzocht de Britse populatie vrouwen met betrekking tot masturbatie. Hij wou nagaan welke factoren al dan niet een invloed hebben op de frequentie en attitudes ten opzichte van masturberen. In dit onderzoek rapporteerden 37,% van de vrouwen dat ze masturbeerden. Verder concludeerden Gerressu et al. (2008) dat sociale klasse, onderwijsniveau en demografische factoren een invloed hadden op zowel de frequentie als de attitudes omtrent masturbatie.

In ander onderzoek bevroeg men de percepties en gevoelens ten opzichte van masturbatie bij 56 vrouwelijke studenten tussen 18 en 24 jaar. Kaestle & Allen (2011) vonden dat de percepties en gevoelens van masturbatie het resultaat zijn van een ontwikkelingsproces dat volgende zaken inhield: leren wat masturbatie is en hoe het en elkaar zit, leren en internaliseren van de sociale contradicties, taboes en mythes betreffende masturbatie, aanvaarden van dergelijke contradicties en taboes en hier een eigen opinie over vormen.

Daarnaast gaven de meeste vrouwen aan nog steeds te worstelen met de contradicties over masturbatie of het acceptatie van masturbatie als normaal.

In een andere studie gaan Hogarth & Ingram (2009) dieper in op de attitudes ten opzichte van masturbatie bij vrouwen. In hun onderzoek kwamen ze tot de conclusie dat de mate van masturbatie een sterke link vertoont met ouder- en partnercommunicatie enerzijds en de waarden en normen van de vrouwen anderzijds.

Tenslotte kan het verschil tussen vrouwen met betrekking tot masturbatie te maken hebben met de mate van lichaamstevredenheid, het seksuele zelfbeeld, kennis over het hun eigen lichaam en het fysieke vermogen om tot orgasme te komen.

### **Naar een definitie van masturbatie**

Om onderzoek naar masturbatie zo goed mogelijk te kunnen vergelijken is het belangrijk te weten wat onderzoekers precies onder masturbatie verstaan. Kan er namelijk van masturbatie worden gesproken als het in bijzijn van de partner plaatsvindt, of als er geen orgasme wordt bereikt? De term 'masturbatie' is afgeleid van het Latijnse woord "manu-stuprare", wat letterlijk betekent "bezoedelen met de handen" (Swift, 1993). Dit is een negatief oordeel, waartoe de benaming "zelfbevlekking" nog eens bijdraagt. Vandale beschrijft masturbatie als 'zelfbevrediging'.

In 1972 definiëren Ford en Beach (1972) masturbatie als ieder soort lichamelijke prikkeling die resulteert in een staat van opgewondenheid van de genitaliën. Het zou daarbij gaan om prikkeling van de genitaliën met de hand, door wrijving of met de mond, of door ze in contact te brengen met een of ander voorwerp.

Een andere definitie van masturbatie is het prikkelen van de geslachtsdelen met de vingers, met een vibrator of een ander veilig voorwerp met het doel seksuele opwinding op te wekken die uiteindelijk tot een orgasme kan leiden (Hooper, 1982).

De definities verschillen onderling in de vraag of masturbatie uitsluitend gebeurt met als doel om een orgasme op te wekken. Daarom is het niet duidelijk of masturbatie enkel een manier is om jezelf te bevredigen of zelfstimulatie is zonder dat daar per se een orgasme op hoeft te volgen. Daarnaast komt in de definities niet duidelijk naar voor in welke context mensen masturberen: alleen, in de aanwezigheid van de partner of misschien wel samen met de partner? Oudere definities houden vaak al een waardeoordeel in.

### **Conclusie en leemtes in vooronderzoek**

Concluderend kan gesteld worden dat - de frequentie van masturbatie, emoties, factoren en attitudes reeds aan bod kwamen in eerder onderzoek en een positieve evolutie kennen in tijd. In

recent onderzoek komen hogere prevalentiecijfers voor dan in ouder onderzoek die dit fenomeen onderzochten. Ook het onderzoek naar emoties over masturbatie kent een positieve kentering. Een tekortkoming in dergelijke onderzoeken is dat de term masturbatie nergens wordt gedefinieerd en men bijgevolg ook niet weet hoe de vrouwelijke deelnemers deze term hebben geïnterpreteerd tijdens het onderzoek. Een andere conclusie die we kunnen stellen is dat het gedachtegoed met betrekking tot de vrouwelijke seksualiteit aanzienlijk is veranderd in vergelijking met vijftig jaar geleden. Tenslotte is er geen studie gedaan bij de Vlaamse vrouwen, hoe denken zij over masturbatie en masturberen zij? Dit vraagt om verder onderzoek met remediëring van de methodologische tekortkomingen.

### **Huidig onderzoek**

In dit onderzoek werd nagegaan of Vlaamse vrouwen masturberen en welke gevoelens, redenen en factoren hierbij relevant zijn. Op basis van de besproken onderzoeksresultaten, wordt verwacht dat vrouwen masturberen en hierbij voorspellen wij een percentage rond de 80% in navolging van reeds gepubliceerd onderzoek (Herbenik et al., 2010; Mark, 2011). Verder zal er worden nagegaan of er een associatie bestaat tussen leeftijd, relationele status en de frequentie van masturbatie, aangezien empirisch onderzoek een associatie aantoonde tussen bovenstaande factoren (Gerressu et al., 2008). Gebaseerd op voorgaand onderzoek verwachten wij dat oudere vrouwen vaker masturberen dan jongere vrouwen. Naar ons vermoeden zullen ook vrouwen die geen relatie hebben meer masturberen dan vrouwen die wel een relatie hebben.

Er zal worden nagegaan of er een verband is voor religie aangezien empirisch onderzoek een negatieve correlatie met masturbatie aantoonde (Davidson et al., 2004). Zelf verwachten wij dat religie geen doorslaggevende factor meer zal spelen met betrekking tot masturbatie. Naast religie zal ook de professionele status en het diploma in de analyses worden opgenomen omdat de professionele status en het diploma positief gecorreleerd blijken te zijn met masturbatie (Gerressu et al., 2008). Hierbij verwachten wij dat vrouwen met een hoger diploma en hogere professionele status frequenter masturberen.

Verder zullen wij nagaan welke gevoelens, masturbatietechnieken en redenen vrouwen aangeven met betrekking tot masturbatie zal waarbij we ons baseren op het empirisch onderzoek van Bowman (2014).

Tevens heeft dit onderzoek ook een exploratieve aard, waarbij er ook nieuwe factoren zullen worden bevraagd, zoals de associatie tussen masturbatie en de seksuele oriëntatie. Er zal in dit

onderzoek worden nagegaan met wie vrouwen (durven) praten over masturbatie en indien er zich een seksueel probleem voordoet, hun toevlucht zouden nemen tot de professionele hulpverlening. Hierbij verwachten wij dat vrouwen met een hoger diploma sneller geneigd zijn om hulp te zoeken bij een professional.

In het onderzoek wordt ook bevraagd, door middel van een open vraag, wat vrouwen juist verstaan onder masturbatie. Daarmee willen wij nagaan welke activiteiten masturbatie kan beslaan maar ook hoe vrouwen deze term, naar hun gevoel, interpreteren.

Tenslotte laten wij de resultaten tot zich spreken vermits het een exploratief onderzoek betreft. Om masturbatie te definiëren werd volgende omschrijving gekozen: “Ieder soort lichamelijke prikkeling die resulteert in een staat van opgewondenheid van de genitaliën. Hierbij kan het gaan om de prikkeling van genitaliën met de hand, door wrijving of met de mond of door ze in contact te brengen met een ander voorwerp. Er hoeft geen orgasme op te volgen. Wel dient deze handeling gezien te worden als een vorm van zelfstimulatie (waarbij je jezelf stimuleert) en niet in het kader van voorspel waarbij jouw partner dit bij jou doet.”

## **Methode**

### **Participanten**

Er is gebruik gemaakt van een vrijwillige gelegenheidssteekproef, waarbij Vlaamse vrouwen in de maand maart 2015 collectief werden benaderd voor deelname. De oproep tot deelname gebeurde door middel van sociale media alsook promotie via vrouwenbladen en vrouwenverenigingen. In totaal namen 1.041 vrouwen deel aan de online vragenlijst. Participanten werden uit de steekproef verwijderd indien ze geen toestemming gaven om hun gegevens te verwerken (n= 11) of wanneer de vragenlijst vroegtijdig beëindigd werd (n=118) en enkel de demografische gegevens werden ingevuld. Dit resulteerde in een uiteindelijke steekproef van 923 vrouwen. De meerderheid van de vrouwen had een leeftijd tussen de 20-24 jaar (41,9%) gevolgd door vrouwen met een leeftijd tussen de 25-29 jaar (20,9%). De beroepsstatus varieerde van student (37,2%), werknemer of bediende (26,4%) tot onderwijs en

onderzoek (6,5%). De meerderheid benoemde zichzelf als heteroseksueel (86%), 4% van de vrouwen gaf aan homoseksueel te zijn, 8,6% biseksueel en 0,7% benoemde zichzelf als asexueel. Het merendeel van de participanten had een vaste relatie (35,4%), 30,7% was alleenstaande, 13,2% gaf aan samenwonend te zijn en 13,8% van de vrouwen is gehuwd.

## **Metingen**

### **Demografische gegevens.**

Achtereenvolgens werden leeftijdscategorie, diploma, professionele status, relationele status, seksuele oriëntatie, geloofsovertuiging en het belang van religie bevestigd. Dit om te na te gaan indien er een associatie bestaat tussen bepaalde variabelen die van invloed bleken op de mate van masturbatie (Davidson et al., 2004; Gerressu & Mercer, 2006; Bowman, 2014). Zie appendix voor de volledige inhoud van de vragenlijst.

### **Eerste ervaringen met betrekking tot seksualiteit en masturbatie.**

Om een beeld te krijgen van de eerste ervaringen betreffende seksualiteit en masturbatie werd er bevestigd of de persoon seksueel actief is op het moment van de afname. Ook werd er bevestigd of seksualiteit op dit moment belangrijk was voor de persoon en wat zij juist verstaat onder masturbatie. Om hierover een idee te krijgen werd deze als een open vraag geformuleerd. Hierbij werd de definitie van masturbatie nogmaals vermeld als: "Ieder soort lichamelijke prikkeling die resulteert in een staat van opgewondenheid van de genitaliën. Hierbij kan het gaan om de prikkeling van genitaliën met de hand, door wrijving of met de mond of door ze in contact te brengen met een ander voorwerp. Er hoeft geen orgasme op te volgen. Wel dient deze handeling gezien te worden als een vorm van zelfstimulatie (waarbij je jezelf stimuleert) en niet in het kader van voorspel waarbij jouw partner dit bij jou doet." Vervolgens werd de frequentie van masturbatie bevestigd. Hierbij werd eerst gevestigd of de persoon in kwestie ooit al eens een keer gemasturbeerd heeft. Indien de persoon hier ja op aanduidde, werd achtereenvolgens gevraagd op welke leeftijd zij begonnen is met masturbatie, of de persoon heeft gemasturbeerd in het afgelopen jaar, in de afgelopen drie maanden en de afgelopen week. Hierbij werd ook telkens de frequentie bevestigd gaande van 0 keer, tot 1-3 keer, 4-6 keer, 7-10 keer of meer dan 10 keer. Bij deze laatste vraag werd telkens bevestigd naar week, jaar en maand. Voor de vrouwen die nog nooit gemasturbeerd hadden werd er een aparte vraag opgesteld die peilde naar de redenen waarom zij dit niet of nog nooit hadden



gedaan. Hierbij dienden de vrouwen op een schaal van volledig oneens tot volledig eens volgende stellingen te benoemen: "Ik vind dat masturbatie niet thuishoort binnen een relatie, ik heb geen behoefte om te masturberen, masturberen druist in tegen mijn overtuigingen en ik vind masturbatie vies". Na deze laatste vraag werden de vrouwen die nog nooit of niet hadden gemasturbeerd bedankt voor deelname aan het onderzoek.

#### **Redenen om te masturberen.**

We weten uit onderzoek dat vrouwen masturberen om verschillende redenen en op verschillende momenten (Bowman, 2014). Aan de deelnemers werd gevraagd hoe vaak hieronder beschreven stellingen een reden vormden om te masturberen. De deelnemers konden deze stellingen benoemen op een schaal van nooit, zelden, soms, vaak en altijd. Volgende redenen werden aangehaald: Om orgasme te bereiken, omdat ik het leuk vind, om mijzelf seksueel te stimuleren, om mij seksueel tevreden te houden wanneer mijn partner er niet is, om mijn lichaam beter te begrijpen en alsook te ontdekken, om te ontspannen, om spanning of stress te verlagen, omdat ik seksueel opgewonden ben, uit boosheid, uit verveling, omdat mijn zelfontplooiing meer vraagt dan mijn partner kan geven, om mijn seksuele opwinding beter te begrijpen, om een energie boost te verkrijgen, omdat ik een drang ervaar en om controle te hebben over mijn lichaam. Tenslotte konden de deelnemers ook andere redenen opgeven die voor hun van toepassing waren.

#### **Emoties met betrekking tot masturbatie.**

Uit onderzoek komt naar voren dat vrouwen diverse emoties ervaren tijdens en na het masturberen (Bowman, 2014). Er werd aan de participanten gevraagd welk gevoel zij ervaren tijdens en na het masturberen. Achtereenvolgens werden volgende emoties beschreven: Onafhankelijk, machtig, sexy, sterk, tevreden, voldaan, ontspannen, angstig (om betrappt te worden), angstig (omdat mijn waarden en normen dit niet toestaan), schaamte, schuldig, vies, walging, egoïstisch (omdat ik het mijn partner niet gun om mij te bevredigen) en egoïstisch (omdat ik tijd neem voor mijzelf). De deelnemers konden deze emoties opnieuw scoren aan de hand van een 5 puntenschaal gaande van nooit, zelden, soms, vaak en altijd. Daarnaast konden de deelnemers ook andere emoties aangeven.

#### **Masturbatietechnieken.**

Vanuit de wetenschappelijke literatuur weten wij dat vrouwen op verschillende manieren masturberen (Kinsey, 1953). Er werd bij de deelnemers gepolst welke vormen van stimulatie zij gebruiken tijdens het masturberen. Volgende vormen van stimulatie werden opgelijst: Clitorale stimulatie, stimulatie van de venusheuvel, stimulatie van de schaamlippen, stimulatie van de

vagina, borststimulatie, druk op de dijbenen, spierspanning, gebruik van fantasie, seksspeeltjes, erotische literatuur, erotische films, muziek en pornografie. Tevens konden de deelnemers ook andere vormen van stimulatie aangeven. Vrouwen konden de verschillende vormen van stimulatie scoren op een 6-puntenschaal gaande van nooit, zelden, soms, vaak, altijd tot ik weet het niet.

#### **Partner en masturbatie.**

Er werd aan de deelnemers gevraagd of ze momenteel in een relatie zijn. Vrouwen die dit niet waren, werden doorverwezen naar de volgende sectie van de vragenlijst (masturbatie en hulpverlening) aan de andere vrouwen werden volgende vragen voorgeschied: "Weet uw partner dat u masturbeert? Staat uw partner positief tegenover het feit dat u masturbeert? Heeft het feit dat u een partner hebt een invloed op de mate waarin u masturbeert? Masturbeert u ooit wanneer uw partner aanwezig is maar enkel toekijkt? Neemt uw partner ooit actief deel wanneer u masturbeert? Masturbeert u ooit in het kader van voorspel?"

#### **Masturbatie en hulpverlening.**

In de laatste sectie van het onderzoek werd bevestigd of de deelnemers ooit praten over masturbatie en hoe zij staan ten opzichte van hulpverlening. Hierbij werd achtereenvolgens gevraagd of de persoon ooit praat over masturbatie met iemand en met wie zij daarover praten, hierbij konden de deelnemers volgende mogelijkheden aanduiden: Vrienden, partner, vriendin(nen), ouders, broer(s) en/of zus(sen), hierbij werd er ook plaats voorzien zodat de deelnemers ook andere mogelijkheden konden opgeven. Daarnaast werd er bevestigd of zij zouden durven praten over masturbatie met een professional en met welke professional dit zou zijn hierbij werden volgende mogelijkheden aangeboden: huisarts, gynaecoloog, psycholoog en seksuoloog. Ook hier konden de deelnemers zelf nog een andere professional opgeven. Tenslotte werd er ook gepolst of zij hulp zouden zoeken bij een eventueel seksueel probleem en bij welke professional zij dit zouden doen. Als voorlaatste vraag werd er gepolst via welk kanaal zij bij de vragenlijst terecht waren gekomen. Deze vraag hebben wij gesteld om een idee te krijgen hoe de deelnemers bij de vragenlijst zijn terechtgekomen en om eventueel vervolgonderzoek beter af te stemmen via een bepaald kanaal. Om af te sluiten werd er nog gevraagd of de deelnemers nog opmerkingen, toevoegingen of vragen hadden betreffende het onderzoek waarbij er ruimte werd voorzien indien dit het geval was.

## Procedure

Vrouwen uit verscheidene leeftijdscategorieën werden via sociale media (facebook, twitter, linkedin) uitgenodigd om deel te nemen aan het online onderzoek, aangeboden via een website (www.ikmasturbeerme.be). De vragenlijst werd opgesteld via SurveyMonkey en ingebracht in de website. Er werd een link geplaatst op de facebookpagina's van de thesisstudent, haar familieleden, vrienden en verenigingen, waarbij het onderzoek kort werd geïntroduceerd. Expliciet werd er vermeld dat er uitsluitend Vlaamse vrouwen mochten deelnemen. Ook werden vrouwenverenigingen, radiozenders en magazines direct via mail benaderd, waarbij eveneens de link en toelichting van het onderzoek werden toegestuurd. Gezien voornamelijk jonge mensen op sociale media actief zijn werd er gekozen om ook naar seniorenverenigingen en vrouwenverenigingen een e-mail te sturen om zo een brede leeftijdsrange te verkrijgen. Dit is via het eigen sociale netwerk gerealiseerd. Door op de link te klikken kwamen vrouwen op de website met de digitale vragenlijst terecht. Allereerst werd er informatie verstrekt, waarbij werd ingegaan op het doel van het onderzoek, het belang van deelname, de anonimiteit van het onderzoek en de vertrouwelijkheid waarmee de gegevens verwerkt zouden worden (zie appendix). Vervolgens diende de respondent toestemming te geven voor deelname door middel van het aanvinken van de verklaring: Ik verklaar hierbij dat ik, als deelnemer aan een studie georganiseerd vanuit de Katholieke Universiteit Leuven in samenwerking met evidence-based psychologisch centrum FARESA (1) de uitleg over de aard van de vragen die tijdens dit onderzoek zullen worden aangeboden heb gelezen en dat me de mogelijkheid werd geboden om bijkomende informatie te verkrijgen. (2) totaal uit vrije wil deelneem aan het wetenschappelijk onderzoek. (3) hierbij de toelating geef om de ingezamelde gegevens te gebruiken in het kader van wetenschappelijk onderzoek op voorwaarde dat bij de verwerking van de gegevens de confidentialiteit nauwgezet wordt gerespecteerd. (4) op de hoogte ben van de mogelijkheid om mijn deelname aan het onderzoek op ieder moment stop te zetten. (5) ervan op de hoogte ben dat ik op aanvraag een samenvatting van de algemene onderzoeksbevindingen kan krijgen. De vragenlijst kwam vervolgens in beeld waarbij ieder thema op een andere pagina werd gepresenteerd. Het invullen van de vragenlijst nam ongeveer een twintigtal minuten in beslag. Verder konden de bezoekers van de website ook uitgebreide informatie verkrijgen over de vragenlijst, over de onderzoekers, over de huidige visies en onderzoeken met betrekking tot masturbatie, een verklarende woordenlijst en een

Véronique Vancauwen..., 18/5/2015 10:10  
Opmerking [1]: Printscreen toevoegen

contactpagina indien zij vragen hadden over de vragenlijst. Zie appendix voor de opmaak van de website.

## Statistische analyse

De resultaten werden geanalyseerd met behulp van SPSS versie 21. Allereerst werd onderzocht wat de mate van masturbatie betrof. Hierbij werden de frequenties nagegaan. Bij elke vraag wordt er vermeld hoeveel vrouwen van de totale steekproefgrootte ( $n = 923$ ) de vraag invulden. Op dit aantal werden vervolgens de percentages weergegeven. Bij elke vraag wordt ook procentueel vermeld hoeveel vrouwen besloten om de vraag niet te beantwoorden. Dit om een idee te krijgen van mogelijke delicate of persoonlijke vragen.

Tevens werd onderzocht of er een verband is tussen de demografische gegevens en de mate van masturbatie alsook de gevoelens die men ervaart tijdens en na het masturberen. Omdat we niet kunnen toetsen of andere variabelen een invloed hebben op een bepaalde factor, hebben wij alle variabelen onderworpen aan de Chi-kwadraattoets. Deze statistische methode wordt gebruikt bij nominale gegevens waarbij er minimaal 2 categorieën betrokken zijn. Deze toets bepaalt of er al dan niet een verband bestaat tussen beide categorieën. Volgende notatie wordt gehanteerd bij de Chi<sup>2</sup> toets ( $X^2 (df, N) = ; p =$ ), (Baarda, De Goede, & Van Dijkum, 2003). De mate van samenhang werd getoetst met behulp van Cramer's V. Om de rapportage niet te omslachtig te maken worden er in de resultaten enkel die verbanden gerapporteerd waarbij er een Cramer's V score van 0,5 of hoger werd gevonden of bij items waar op voorhand hypothesen bij werden gesteld.

## Resultaten

### Frequentie analyse

#### Demografische gegevens.

Véronique Vancauwen..., 20/5/2015 11:29

Opmerking [2]: Verder aan te vullen

**Tabel 2***Demografische gegevens*

	Frequentie	%
<b>Leeftijd</b>		
Jonger dan 20 jaar	37	4
20-24 jaar	386	41,8
25-29 jaar	193	20,9
30-34 jaar	75	8,1
35-39 jaar	86	9,3
40-44 jaar	39	4,2
45-49 jaar	28	3
50-54 jaar	22	2,4
55-59 jaar	25	2,7
60-64 jaar	14	1,5
65-69 jaar	9	1
Ouder dan 70 jaar	9	1
Missing: 0		
<b>Hoogst behaalde diploma</b>		
Lagere school	14	1,5
Middelbaar onderwijs	275	29,8
Aanvullende beroepsopleiding (A2, zevende jaar)	51	5,5
Hogeschool korte type- driejarige opleiding, professionele bachelor, graduaat	305	33
Universitaire opleiding (hogeschool lange type, academische master, licentiaat, doctoraat)	278	30,1
Missing: 0		
<b>Huidige professionele status</b>		
Student	343	37,2
Werkzoekende	43	4,7
Huisvrouw	15	1,6
Werknemer- arbeider	59	6,4

Werknemer-bediende-uitgezonderd kaderfuncties	244	26,4
Werknemer-bediende- kaderfunctie/directie	42	4,6
Onderwijs-onderzoek	60	6,5
Werknemer en zelfstandige in bijberoep	34	3,7
Zelfstandige in hoofdberoep-zaakvoerder-vrij beroep	58	6,3
Gepensioneerd	16	1,7
Andere	5	0,5
Missing: 4		
<b>Relationele status</b>		
Alleenstaande	442	47,9
In een vaste relatie	472	51,1
Andere	9	1
Missing: 0		
<b>Seksuele oriëntatie</b>		
Heteroseksueel	797	86,3
Homoseksueel	37	4
Biseksueel	79	8,6
Aseksueel	6	0,7
Andere	2	0,2
Missing: 2		
<b>Geloofsovertuiging</b>		
Agnostisch (Niet weten of God bestaat)	143	15,5
Atheïst (afwezigheid van een geloof in een God)	252	27,3
Boeddhist	5	0,5
Hindoe	1	0,1
Joods	2	0,2
Katholiek	304	32,9
Moslim	9	1
Protestants	13	1,4
Spiritueel maar niet gelovig	89	9,6

---

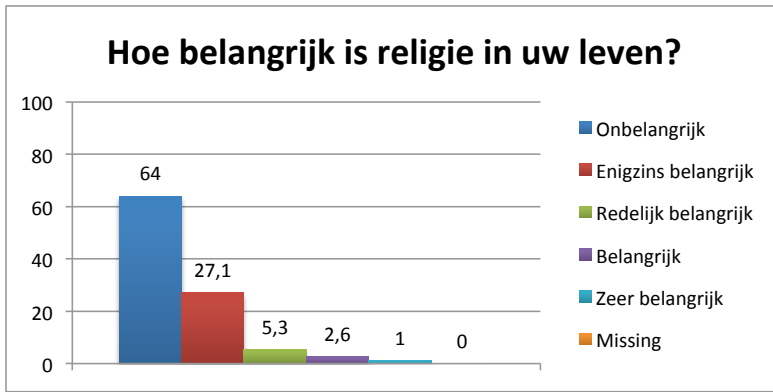
Zoals uit tabel 1 blijkt merken wij dat de leeftijdscategorie 20-24 jaar het best is vertegenwoordigd (41,8%) gevolgd door de categorie van 25-29 jaar (20,9%). Kijken we naar hoogst behaalde diploma dan zien wij dat 33% van de vrouwen een bachelor opleiding heeft afgerond en 30,1% een universitaire opleiding heeft genoten. Wat betreft de huidige professionele status geeft 37,2% aan student te zijn en 26,4% van de vrouwen is momenteel werkzaam als bediende. In de categorie andere geven vrouwen ook aan invalide te zijn alsook midden in een loopbaanonderbreking te zitten. Andere vrouwen geven aan te studeren met een uitkering (1,7%). Vierhonderdtweeënzeventig vrouwen (51,1%) rapporteert op dit moment een relatie te hebben, 442 vrouwen (47,9%) geven aan alleenstaand te zijn. In de categorie "andere" geven vrouwen aan in een open relatie te zijn of konden zich niet vinden met bovenstaande beschrijvingen (1%). Het merendeel van de vrouwen identificeert zichzelf als heteroseksueel (86,3%), 8,6% geeft aan biseksueel te zijn en 4% benoemt zich homoseksueel. Kijken we naar de categorie "andere" dan identificeren vrouwen zich ook als pansekueel<sup>3</sup> en bicurious<sup>4</sup> (0,7%). Tenslotte benoemt 32,9% zichzelf als Katholiek, 27,3% als Atheïst en 15,5% als Agnostisch. Opvallend is dat 105 vrouwen (11,4%) zich met geen van bovenstaande geloofsovertuigingen kan identificeren, zij geven aan Grieks Orthodox of Christen te zijn alsook Katholiek en spiritueel en gelovig en spiritueel. Alle participanten van de steekproef hebben bovenstaande gegevens ingevuld.

### Hoe belangrijk is religie in uw leven?

---

<sup>3</sup> Ook gekend als omniseksualiteit is de seksuele, romantische of emotionele aantrekking of het verlangen naar personen van alle genderidentiteiten en biologische geslachten. Panseksualiteit omvat bijgevolg alle soorten seksualiteit: heteroseksualiteit, homoseksualiteit, biseksualiteit, transseksualiteit en transgenderisme.

<sup>4</sup> Is een term waarbij mensen met een heteroseksuele of homoseksuele oriëntatie een zekere nieuwsgierigheid in een relatie of seksuele activiteit voor een persoon van hetzelfde geslacht. Zij onderscheiden zich van biseksuelen vermits zichzelf identificeren als voornamelijk heteroseksueel of homoseksueel. Waarbij zij zelden een langdurige relatie zullen aangaan met de persoon waar zij seksueel nieuwsgierig naar zijn.

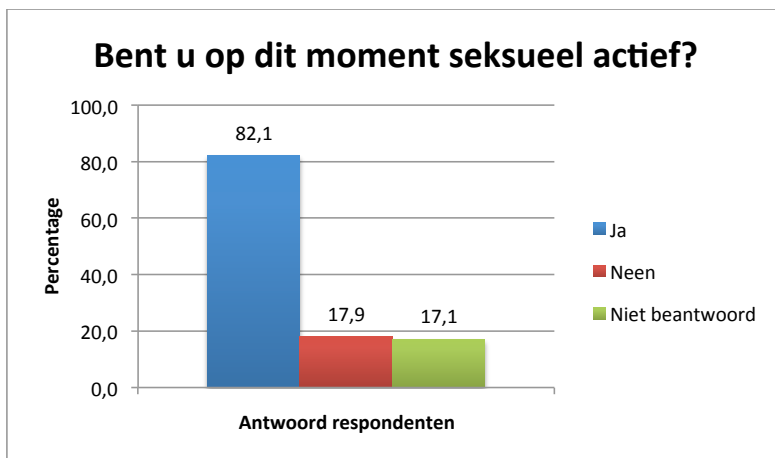


Grafiek 1. Hoe belangrijk is religie in uw leven?

In grafiek 1 zien wij dat 64% van de participanten religie niet belangrijk vindt in hun leven. 27,1% geeft aan dat religie enigszins belangrijk. 5,3% en 2,6 % vinden religie redelijk tot belangrijk in hun leven. Slechts 1% van de vrouwen vindt religie zeer belangrijk. Alle 923 participanten hebben deze vraag ingevuld.

#### Eerste ervaringen met betrekking tot seksualiteit en masturbatie.

##### *Bent u op dit moment seksueel actief?*

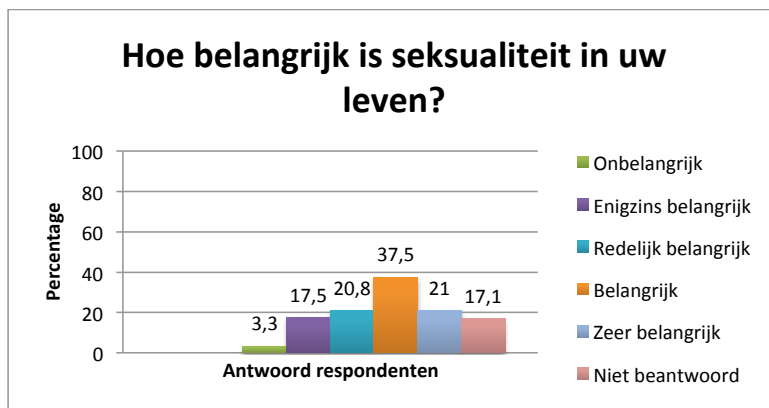




*Grafiek 2. Bent u op dit moment seksueel actief?*

Bovenstaande vraag werd door 158 vrouwen van de totale steekproef niet beantwoord (17,1%). Van de 765 vrouwen geeft 82,1% aan op dit moment seksueel actief te zijn. In grafiek 2 zien wij dat 17,9% van de vrouwen niet seksueel actief is op dit moment.

*Hoe belangrijk is seksualiteit in uw leven ?*



*Grafiek 3. Hoe belangrijk is seksualiteit in uw leven?*

Kijken we naar grafiek 3 dan stellen wij vast dat 37,5% seksualiteit belangrijk vindt. Dit wordt gevolgd door 21% die stelt dat zij seksualiteit zeer belangrijk tot redelijk belangrijk (20,8%) vinden. Slechts 3,3% vind seksualiteit onbelangrijk. 17,1% van de steekproef (n=158) vulden de vraag niet in.

*Wat verstaat u onder masturbatie ?*

**Tabel 3**

*Wat verstaat u onder masturbatie?*

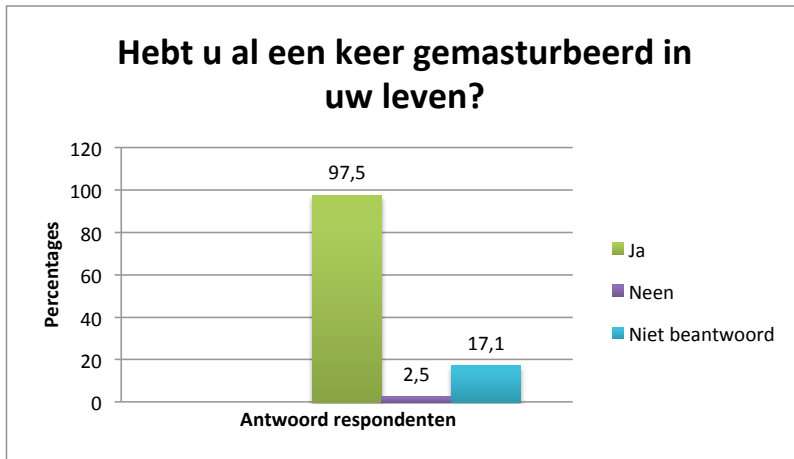
Categorieën	%
Zelfbevrediging	42,2
Genot/ genieten van jezelf	6,8

Zelfstimulatie met orgasme als doel	3,8
Zelfstimulatie zonder orgasme	12,3
Jezelf plezieren	5,7
Orgasme krijgen	5,7
Vingeren	6,8
Met jezelf spelen	2,8
solo seks	2,1
Jezelf prikkelen	3,6
Opwinden, opgewonden worden	1,7
Jezelf aanraken	1,7
Manuele handeling	0,3
Definitie	0,8
Betasten	0,4
Gebruik van vibrator, speeltjes	0,9
Seksuele handelingen	0,9
Seks, penetratie , handelingen samen met partner	0,6
Zaken verwijzend naar mannelijke masturbatie	0,9
Niet beantwoord	42,7

---

In tabel 3 stellen wij vast dat 42,2% van de respondenten masturbatie ziet als een vorm van zelfbevrediging. Ongeveer 12% van de vrouwen interpreteert masturbatie als een vorm van zelfstimulatie zonder orgasme als doel te hebben. Andere vrouwen zien masturbatie als een vorm van genot of genieten van jezelf (6,8%). Opvallend is dat het merendeel van de vrouwen in de steekproef de vraag niet heeft beantwoord (42,7%).

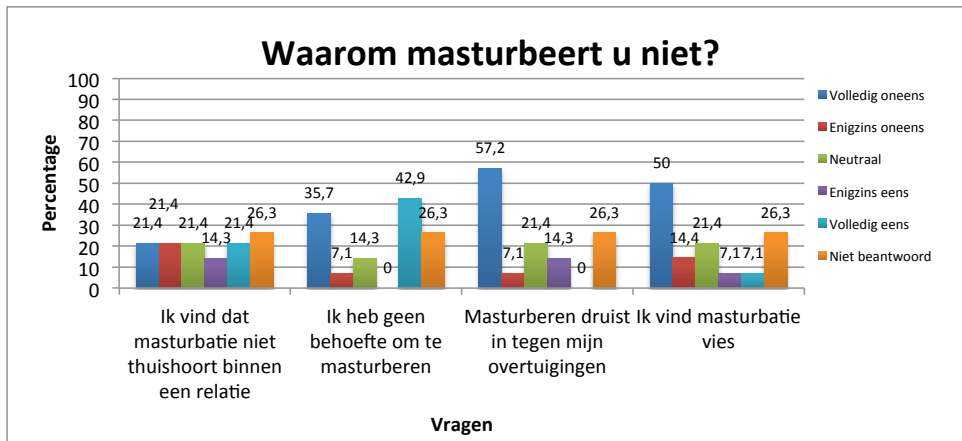
***Hebt u al een keer gemasturbeerd in uw leven?***



Grafiek 4. Hebt u al een keer gemasturbeerd in uw leven?

Op de vraag: “Hebt u al een keer gemasturbeerd in uw leven?”, blijkt uit grafiek 4 dat maar liefst 97,5% van de vrouwen al ooit een keer gemasturbeerd heeft. Slechts 2,5% van de participanten geeft aan dit nog nooit gedaan te hebben. Ongeveer 17% (n= 158) van de steekproef vulden deze vraag niet in.

#### Waarom masturbeert u niet ?



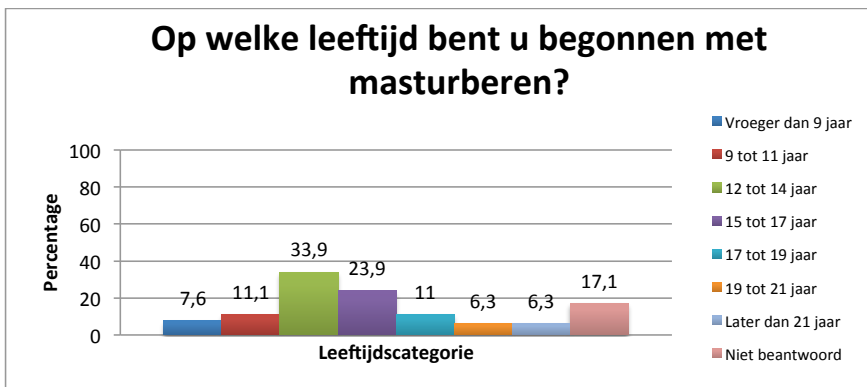
Grafiek 5. Waarom masturbeert u niet?

Bovenstaande vraag werd enkel gesteld aan de vrouwen die bij de vorige vraag hebben aangegeven nog nooit te hebben gemasturbeerd. Van de 19 vrouwen die deze vragen diende in te vullen, blijkt dat er 5 vrouwen deze vraag niet meer beantwoordden. Uit grafiek 5 blijkt dat 35,7% volledig eens of enigszins eens is met de stelling dat masturbatie niet thuishoort in een relatie. Opmerkelijk is dat ongeveer 42,8% het totaal niet eens of enigszins oneens is met deze stelling. Ongeveer 21% antwoordt neutraal op deze stelling. Op de stelling "Ik heb geen behoefte om te masturberen" zien we dat 42,9% van de vrouwen volledig akkoord gaat met de stelling, 14,3% is neutraal, 7,1% geeft aan enigszins oneens te zijn met deze assumptie en 35,7% is niet akkoord met de stelling. Op de stelling "Masturberen druist in tegen mijn overtuigingen" stellen we vast dat 57,2% volledig oneens is met de stelling en 7,1% enigszins oneens, 21,4% antwoordde neutraal en 14,3% van de vrouwen was het enigszins eens met deze aanname. Op de stelling "Ik vind masturbatie vies" zien we dat slechts 14,2% eens of enigszins eens is met de stelling 21,4% antwoordt neutraal. 14,4% is het oneens met deze stelling gevolgd door 50% van de vrouwen die het volledig oneens zijn met deze assumptie.

Véronique Vancauwen..., 18/5/2015 11:31  
**Opmerking [3]:** Belangrijk resultaat

**Op welke leeftijd bent u begonnen met masturberen?**

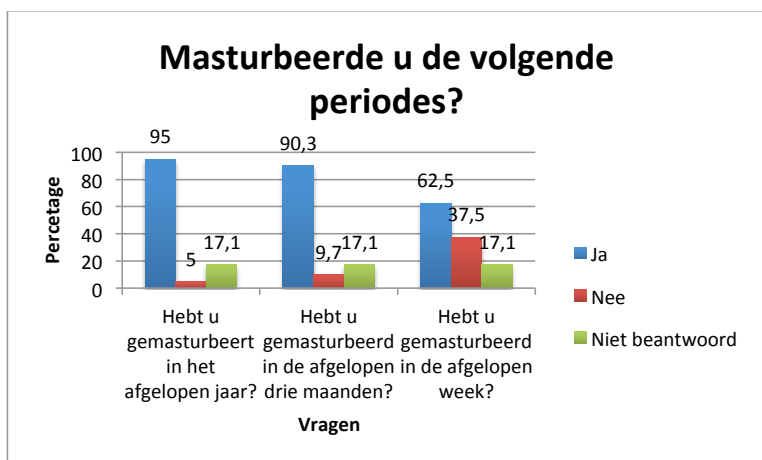
Véronique Vancauwen..., 18/5/2015 11:38  
**Opmerking [4]:** Belangrijk resultaat



Grafiek 6. Op welke leeftijd bent u begonnen met masturberen?

Deze vraag werd door 158 vrouwen niet beantwoord (17,1%). Uit grafiek 6 blijkt dat 7,6% van de vrouwen jonger was dan 9 jaar toen ze begonnen te masturberen. Tussen de leeftijd van 9 tot 11 jaar begon 11,1% met masturberen. Het merendeel, 33,9%, geeft aan gestart te zijn tussen 12 en 14 jaar, 23,9% begon met masturberen vanaf 15 tot 17 jaar. Tenslotte begon 12,6% van de vrouwen vanaf 17 jaar.

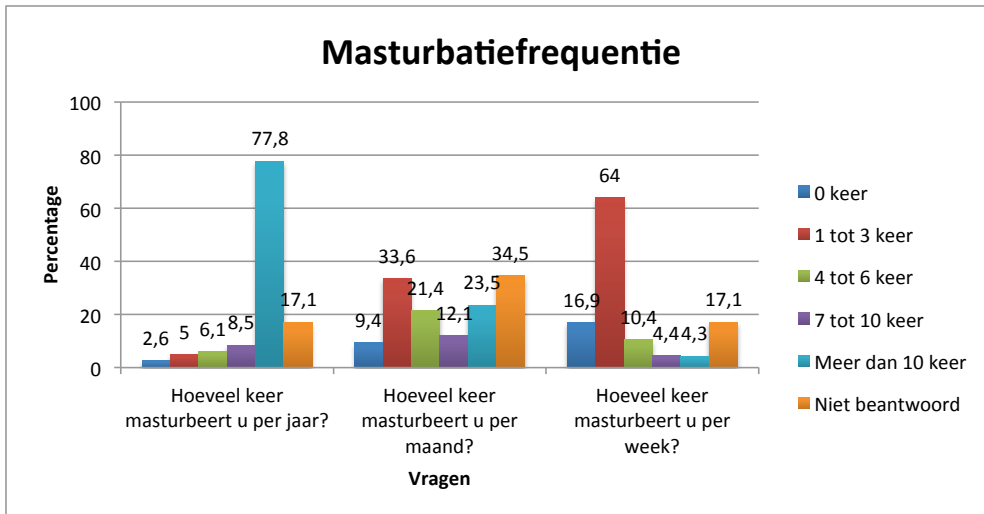
### **Masturbeerde u de volgende periodes?**



Grafiek 7. Masturbeerde u de volgende periodes?

Wanneer we kijken naar de masturbatie activiteit in bepaalde periodes merken we op dat het merendeel van de vrouwen masturbeerde in het afgelopen jaar (95%). Uit tabel 7 komt naar voor dat 5% aangeeft dit niet gedaan te hebben het afgelopen jaar. Richten we ons tot de masturbatie activiteit in de afgelopen drie maanden, dan kunnen we vaststellen dat 90,3% masturbeert. Slechts 9,7% geeft aan dit niet gedaan te hebben. Tenslotte kunnen wij concluderen dat 62,5% van de vrouwen masturbeert in de afgelopen week, terwijl 37,5% dit niet deed. Opnieuw besloot 17,1% van de vrouwen (n=158) deze vragen niet te beantwoorden.

### **Masturbatiefrequentie.**



Grafiek 8. Masturbatiefrequentie

Als wij kijken naar de masturbatiefrequentie bij vrouwen dan blijkt uit grafiek 8 dat het merendeel van de vrouwen (77,8%) meer dan 10 keer per jaar masturbeert, 8,5% van de vrouwen geeft aan dit 7 tot 10 keer per jaar te doen. Opnieuw kiest 17,1% van de steekproef ervoor deze vraag niet te beantwoorden. Kijken we naar de masturbatiefrequentie per maand, dan zien we dat 33,6% van de vrouwen 1 tot 3 keer per maand masturbeert, 23,5% meer dan 10 keer en 21,4% 4 tot zes keer per maand. Een aantal vrouwen (9,4%) geeft aan dit niet maandelijks te doen. We zien dat 34,5% van de steekproef deze vraag blanco laat. Richten we ons op de masturbatiefrequentie per week dan zien we dat 64% van de vrouwen 1 tot 3 keer per masturbeert, gevolgd door 16,9% die aangeeft dit niet te doen. Slechts 10,4% geeft aan dit 4 tot 6 keer per week te doen en ongeveer een 8,7% van de vrouwen masturbeert meer dan 7 keer per week. Opnieuw koos 17,1% van de steekproef ervoor om deze vraag niet te beantwoorden.

#### Redenen om te masturberen.

Tabel 4

Redenen om te masturberen uitgedrukt in %.

	Nooit	Zelden	Soms	Vaak	Altijd	Niet beantwoord
Om orgasme te bereiken	4,6	3,8	12,4	29,7	49,5	26,4
Omdat ik het leuk vind	2,6	1,9	12	36,8	46,7	26,7
Om mijzelf seksueel te stimuleren	5,5	11,2	22,3	34,7	26,3	27,6
Om mij seksueel tevreden te houden wanneer mijn partner er niet is	16,6	17,9	27,6	26,2	11,7	26,9
Om mijn lichaam beter te begrijpen alsook te ontdekken	15,4	21,8	29,6	25,2	8	26,9
Om te ontspannen	4,9	7,7	21,1	46,3	20	27
Om spanning of stress te verlagen	9,5	15,4	22,5	37	15,6	27,3
Omdat ik seksueel opgewonden ben	4	4,9	21,2	48,4	21,5	27,3
Boosheid	80,8	13,1	4,2	1,2	0,7	27,2
Verveling	52,8	19,4	19,3	7,3	1,2	27,5
Omdat mijn zelfontplooiing meer vraagt dan mijn partner kan geven	54,1	23,3	14,1	6,7	1,8	27,1
Om mijn eigen seksuele opwindings beter te begrijpen	36,6	23,6	23,4	12,3	4,1	27
Energie boost	34,2	19,5	21,7	18,9	5,7	27,7
Omdat ik een drang ervaar	20,5	15,5	23,9	30,6	9,5	27,1
Om controle te hebben over mijn lichaam	52,2	23,3	14,3	7,6	2,6	27

Bevragen wij de redenen om te masturberen dan blijkt uit tabel 3 blijkt dat vrouwen meestal masturberen om een orgasme te bereiken (49,5%), omdat zij het leuk vinden (46,7%), om zichzelf seksueel te stimuleren (26,3%) en omdat zij seksueel opgewonden zijn (21,5%). Minder frequente redenen zijn om te ontspannen (20%), om spanning en stress te verlagen (15,6%) en

om hun seksueel tevreden te houden wanneer hun partner er niet is (11,7%). Vrouwen masturberen vaak omdat ze seksueel opgewonden zijn (48,4%), om te ontspannen (46,3%) om spanning en stress te verlagen (37%) omdat ze het leuk vinden (36,8%) of omdat zij een drang ervaren (30,6%). Minder frequente redenen zijn om hun seksueel tevreden te houden wanneer mijn partner er niet is (26,2%) en om een orgasme te bereiken (29,7%). Vrouwen geven aan soms te masturberen om hun lichaam beter te begrijpen alsook ontdekken (29,6%) en soms om hunzelf seksueel tevreden te houden wanneer hun partner er niet is (27,6%). Vervolgens geven vrouwen aan dat ze maar zelden masturberen om hun eigen seksuele opwindings beter te begrijpen (23,6%) en om controle te hebben over hun lichaam alsook omdat hun zelfontplooiing meer vraagt dan hun partner kan geven (23,3%). Tenslotte geven vrouwen aan dat ze bijna nooit masturberen omwille van boosheid (80,8%), omdat hun zelfontplooiing meer vraagt dan hun partner kan geven (54,1%), uit verveling (52,8%) en om controle te verkrijgen over hun lichaam (52,2%). Ongeveer 27% van de vrouwelijke steekproef vulden deze vragen niet in.

### **Emoties met betrekking tot masturbatie.**

#### *Omschrijf het gevoel dat je ervaart tijdens het masturberen.*

**Tabel 5**

*Omschrijf het gevoel dat je ervaart tijdens het masturberen uitgedrukt in %.*

	Nooit	Zelden	Soms	Vaak	Altijd	Niet beantwoord
Onafhankelijk	34,1	16	26,5	18,8	4,6	41,2
Machtig	40	22,6	20,9	13,4	3,1	41
Sexy	14,6	13,5	27,2	34,9	9,8	40,7
Sterk	29,3	23	25,6	16,9	5,2	41,2
Tevreden	3,9	5,3	16,3	54,9	19,6	41
Voldaan	5,7	7,3	15,5	48,3	23,2	40,7
Ontspannen	4,5	5,4	13,9	51,4	24,8	41,6



Angstig (om betrappt te worden)	40,4	31,6	22,1	4,8	1,1	41,1
Angstig (omdat mijn waarden en normen dit niet toestaan)	83,5	11,2	4,4	0,5	0,4	40,8
Schaamte	71,8	18,1	7,5	2,2	0,4	40,8
Schuldig	77,5	14,4	5,1	2,6	0,4	40,7
Vies	81,1	11,7	5,7	1,1	0,4	40,8
Walging	91,4	6,2	1,3	0,7	0,4	41
Egoïstisch (omdat ik het mijn partner niet gun om mij te bevredigen)	81	11	6,6	0,5	0,9	40,5
Egoïstisch (Omdat ik tijd neem voor mijzelf)	87,9	7,9	3,1	0,4	0,7	40,8

Peilen wij naar de gevoelens die vrouwen ervaren tijdens het masturberen dan blijkt uit tabel 4 dat vrouwen vaak een gevoel van tevredenheid (54,9%) en voldoening (48,3%) ervaren. Vrouwen geven ook aan vaak een gevoel van ontspanning te ervaren (51,4%). Gevoelens van walging (91,4%), angst omdat hun waarden en normen dit niet toestaan (83,5%), viesheid (81,1%) en egoïsme omdat zij het hun partner niet gunnen om hen te bevredigen (81%) ervaren vrouwen zelden tijdens het masturberen. Tenslotte geven respondenten aan altijd een gevoel van ontspanning (24,8%), voldoening (23,2%) en tevredenheid (19,6%) te ervaren tijdens het masturberen. Bij opmerkingen geven vrouwen ook aan zich sensueel, opgewonden, gefrustreerd en lelijk te voelen. Sommige vrouwen geven ook aan weinig of niets te voelen tijdens het masturberen. Ongeveer 40% van de steekproef vulden deze vraag niet in.

***Omschrijf het gevoel dat je ervaart na het masturberen.***

**Tabel 6**

*Omschrijf het gevoel dat je ervaart na het masturberen uitgedrukt in %.*

	Nooit	Zelden	Soms	Vaak	Altijd	Niet
--	-------	--------	------	------	--------	------

	beantwoord					
Onafhankelijk	38,8	18,8	22,5	15	4,9	33,6
Machtig	42,6	25,2	16,6	11,3	4,3	33,8
Sexy	21,6	15,1	26,6	27,8	8,9	33,7
Sterk	34,2	21,4	20,5	16,5	7,4	33,8
Tevreden	3,7	2,3	11,7	47,9	34,4	33,3
Voldaan	3,1	1,9	9,9	46,6	38,5	33
Ontspannen	3,4	1,6	9,4	46,5	39,1	33,2
Angstig (om betrap te worden)	87	10,4	1,6	0,7	0,3	33,4
Angstig (omdat mijn waarden en normen dit niet toestaan)	89,4	7,6	1,9	0,5	0,6	33,3
Schaamte	76,1	11,1	9,6	2,4	0,8	33,4
Schuldig	74,5	12,4	9,6	2,8	0,7	33,5
Vies	78,6	11,6	6,7	2,3	0,8	33,6
Walging	89,8	6,7	1,4	1,6	0,5	34
Egoïstisch (omdat ik het mijn partner niet gun om mij te bevredigen)	82,5	10,4	5,4	1,2	0,5	33,3
Egoïstisch (Omdat ik tijd neem voor mijzelf)	90,7	6,4	2,4	0,3	0,2	33,5

Baseren wij ons op de gevoelens die vrouwen ervaren na het masturberen dan blijkt uit tabel 5 dat vrouwen zich meestal ontspannen (39,1%) en voldaan voelen (38,5%). Vrouwen geven ook aan zich vaak voldaan (46,6%) en ontspannen te na het masturberen (46,5%). Na het masturberen voelen vrouwen zich zelden egoïstisch omdat ze tijd nemen voor hunzelf (90,7%), angstig omdat hun waarden en normen dit niet toestaan (89,4%), walging (89,8%), angstig om betrap te worden (89,4%) of egoïstisch omdat ze het hun partner niet gunnen om hen te bevredigen (82,5%). Bij opmerkingen geven vrouwen aan dat ze zich eenzaam voelen omwille

van het niet kunnen delen van de intimiteit. Een paar vrouwen geven ook aan weinig of niets te voelen na het masturberen en zien dit meer als een noodzakelijk kwaad dat moet gebeuren eer ze verder kunnen doen met andere dagdagelijkse bezigheden. Een percentage van de steekproef vulden deze vraag niet in (33%).

### Masturbatietechnieken.

**Tabel 7**

*Masturbatie technieken uitgedrukt in %.*

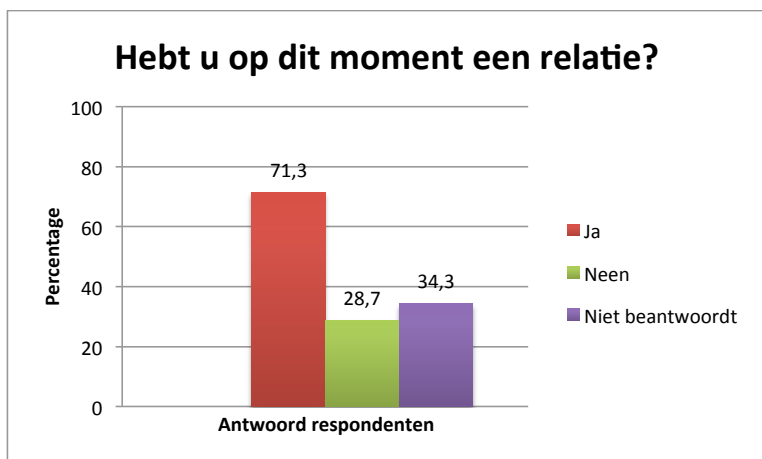
	Nooit	Zelden	Soms	Vaak	Altijd	Weet ik niet	Niet beantwoord
Clitorale stimulatie	1,2	0,8	4,3	22,9	70,1	0,7	34,8
Stimulatie van de venusheuvel	20,5	17,3	20	24	14,6	3,6	35,5
Stimulatie van de schaamlippen	15,5	21,2	27	22,8	12,3	1,2	35
Stimulatie van de vagina	12,1	13,1	29,1	30,2	14,5	2	34,8
Borststimulatie	23,7	20,6	30,1	16,9	8,2	0,5	35,2
Druk op de dijbenen	52	23,2	13,4	6,5	3,2	1,7	35,4
Spierspanning	28,4	11,6	20	24,7	12,8	2,5	35,5
Gebruik van fantasie	8,5	5,7	17,5	36,6	29,7	2	34,9
Seksspeeltjes	30,9	14	24,7	19,1	10,5	0,8	35,2
Erotische literatuur	36,5	21,4	30,4	9,5	2	0,2	34,8
Erotische films	35,4	24,1	28,1	9	3,2	0,2	34,9
Muziek	64,6	19	11,7	3,4	1	0,3	35,1
Pornografie	41,5	15,3	25,2	13,9	3,8	0,3	35

Kijken we naar de masturbatie technieken in tabel 6 dan merken we dat vrouwen altijd gebruik maken van clitorale stimulatie (70,1%) en van fantasie (29,7%). Vrouwen geven ook aan om

vaak gebruik te maken van fantasie (36,6%) en stimulatie van de vagina (30,2%). Vervolgens geven de participanten aan dat ze soms gebruik maken van erotische literatuur (30,4%), borststimulatie (30,1%) en stimulatie van de vagina (29,1%). Vrouwen maken echter zelden gebruik van erotische films (24,1%) en erotische literatuur (21,4%). Tenslotte zien we dat vrouwen bijna nooit gebruik maken van muziek (64,6%) en druk op de dijbenen (52%) ook pornografie is een hulpmiddel waar vrouwen weinig gebruik van maken (41,5%). Bij opmerkingen kwam ook naar voren dat vrouwen gebruik maken van anale stimulatie, een douchekop, chatten en seksuele sms'en van en naar de partner. Ongeveer 35% van de steekproef vulden deze vraag niet in.

#### **Partner en masturbatie.**

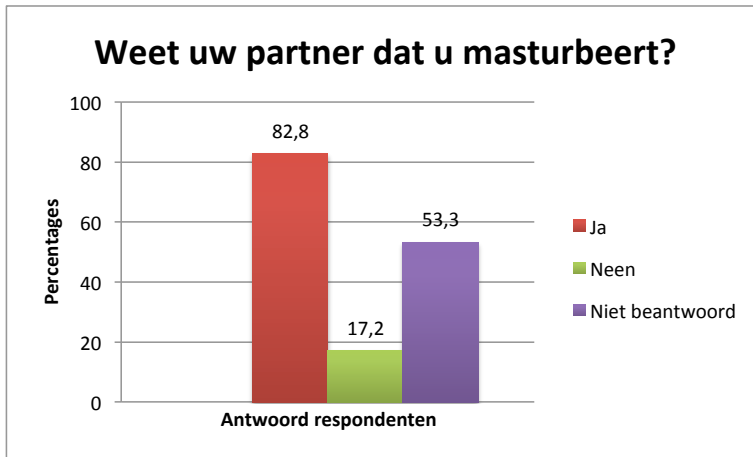
##### *Hebt u op dit moment een relatie?*



Grafiek 9. Hebt u op dit moment een relatie? Uitgedrukt in %.

Kijken wij of de deelnemers op dit moment een relatie hebben dan blijkt uit grafiek 9 dat 71,3% van de vrouwen een relatie heeft op het moment van invullen. Ongeveer 29% van de vrouwen is single. Een derde van de steekproef liet deze vraag onbeantwoord.

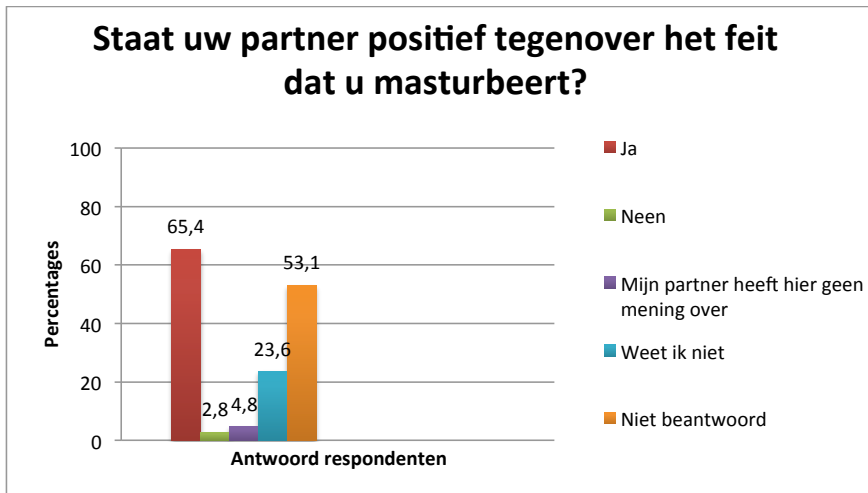
##### *Weet uw partner dat u masturbeert?*



Grafiek 10. Weet uw partner dat u masturbeert? Uitgedrukt in %.

Als antwoord op de vraag: “Weet uw partner dat u masturbeert?” Zien wij in grafiek 12 dat het merendeel van de vrouwen aangeeft dat hun man weet dat zij masturbeert (82,8%). Ongeveer 17% geeft toe dat hun man hier geen weet van heeft. Een groot aantal participanten van de steekproef liet deze vraag onbeantwoord (53,3%).

***Staat uw partner positief tegenover het feit dat u masturbeert?***



Grafiek 11. Staat uw partner positief tegenover het feit dat u masturbeert? Uitgedrukt in %.

Op de vraag: "Staat uw partner positief tegenover het feit dat u masturbeert?" Kunnen wij uit grafiek 13 concluderen dat 65,4% van de vrouwen een partner heeft die positief staat tegenover masturbatie. Ongeveer 23% van de vrouwen geeft aan dit niet te weten. Een klein deel van de vrouwen zegt dat hun partner hier geen mening over heeft (4,8%). Slechts 2,8% staat negatief tegenover het feit dat hun partner masturbeert. Het merendeel van de steekproef vulde deze vraag niet in (53,1%).

***Heeft het feit dat u een partner hebt een invloed op de mate waarin u masturbeert?***

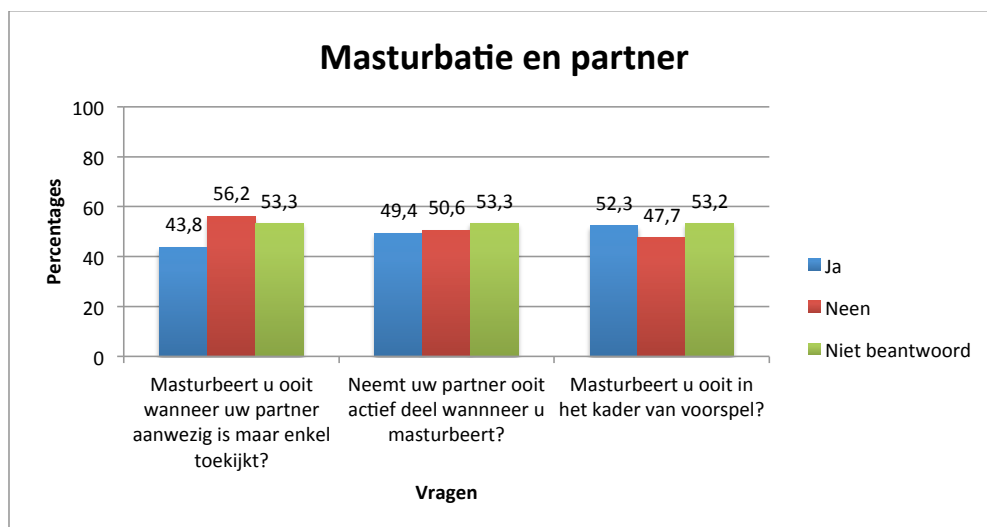
**Tabel 8**

*Heeft het feit dat u een partner hebt een invloed op de mate waarin u masturbeert? Uitgedrukt in %*

	%
Ja, ik heb geen behoefte meer om te masturberen omdat ik een partner heb	8,8
Ja, ik masturbeer minder omdat ik een partner heb	55,3
Ja, ik masturbeer minder omdat mijn partner dit niet graag heeft	1,4
Nee, ik masturbeer nog evenveel	29,8
Neen, ik masturbeer meer	4,7
Niet beantwoord	53,4

Op de vraag: "Heeft het feit dat u een partner hebt een invloed op de mate waarin u masturbeert"? Blijkt uit tabel 7 dat 55,3% van de vrouwen aangeeft dat ze minder masturberen omdat ze een partner hebben op het moment van invullen. Ongeveer 30% van de vrouwen geeft toe nog evenveel te masturberen. Een deel van de vrouwen geeft aan dat ze geen behoefte meer hebben om te masturberen omdat ze een partner hebben (8,8%). Slechts 4,7% geeft aan meer te masturberen. Het merendeel van de steekproef vulde deze vraag niet in (53,4%).

## **Masturbatie en partner.**

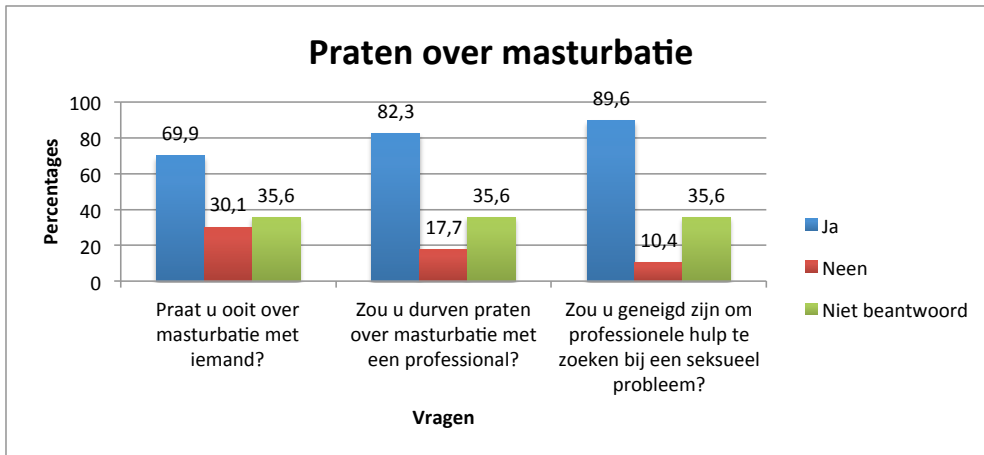


Grafiek 12. Masturbatie en partner? Uitgedrukt in %.

Bij de bevraging van de deelname van de partner aan masturbatie merken wij in eerste instantie op dat de cijfers erg dicht bij elkaar liggen. Bij de vraag "Masturbeert u ooit wanneer uw partner aanwezig is maar enkel toekijkt?" antwoord 43,8% van de vrouwen "ja". Maar liefst 56,2% masturbeert nooit wanneer de partner enkel en alleen maar toekijkt. Bij 9,4% van de vrouwen neemt de partner wel eens actief deel, bij 49,4% niet. Tenslotte masturbeert 52,3% van de vrouwen wel eens in het kader van voorspel, 47,7% doet dit niet. Het merendeel van de vrouwen (53%) in deze steekproef beantwoordde bovenstaande vragen niet.

### **Masturbatie en hulpverlening.**

#### ***Praten over masturbatie.***

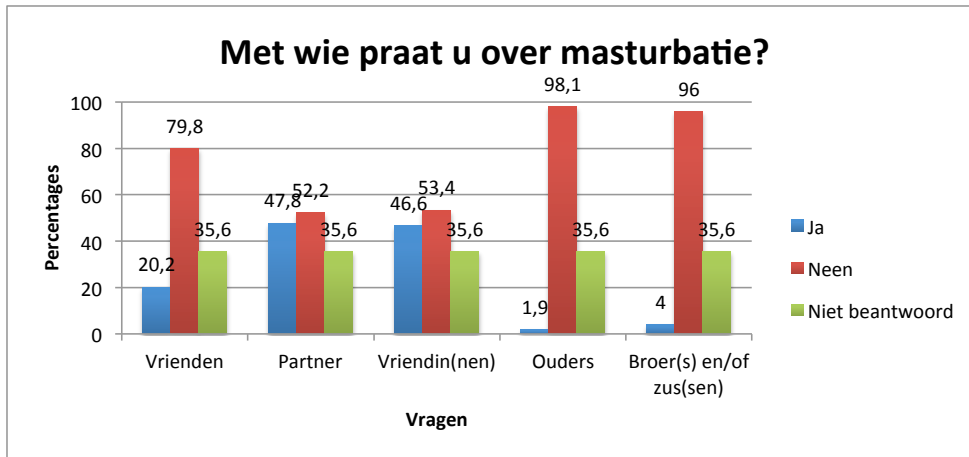


Grafiek 13. Praten over masturbatie? Uitgedrukt in %.

Bij de bevraging omtrent het praten over masturbatie stellen wij vast dat 69,9% van de vrouwen hierover praat. Ongeveer 30% doet dit niet. Vrouwen geven aan dat ze ook durven praten met een professional (82,3%) en geneigd zijn om hulp te zoeken bij een eventueel seksueel probleem (89,6%). Ongeveer 18% geeft toe dat ze niet durven praten met een professional en ook niet geneigd zouden zijn om hulp te zoeken indien er een seksueel probleem zich voordoet (10,4%). Een percentage respondenten liet deze vraag onbeantwoord (35,6%).

***Praten met anderen over masturbatie.***

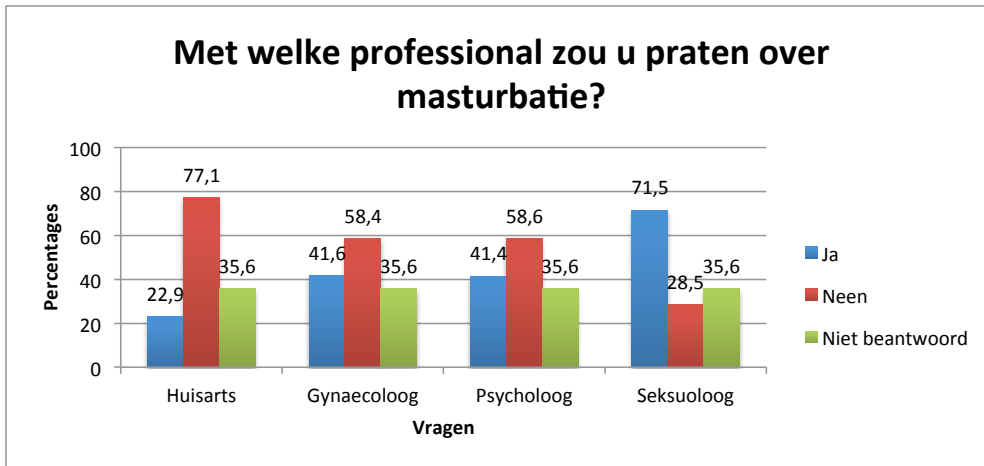




Grafiek 14. Praten met anderen over masturbatie. Uitgedrukt in %.

Op de vraag: “Met wie praat u over masturbatie?”, Leiden wij uit grafiek 14 af dat het merendeel van de vrouwen over masturbatie praat tegen hun partner (47,8%) en hun vriendin(nen) (46,6%). Ongeveer 20% van de participanten geeft aan te praten met vrienden en broer(s) en/of zus(sen) (4%). Terwijl 1,9% van de vrouwen praat over masturbatie met hun ouders. Bij opmerkingen komt naar voren dat vrouwen ook praten met andere familieleden over masturbatie, zoals een nicht. Respondenten geven ook aan te praten een bekkenbodetherapeut of psychotherapeut.

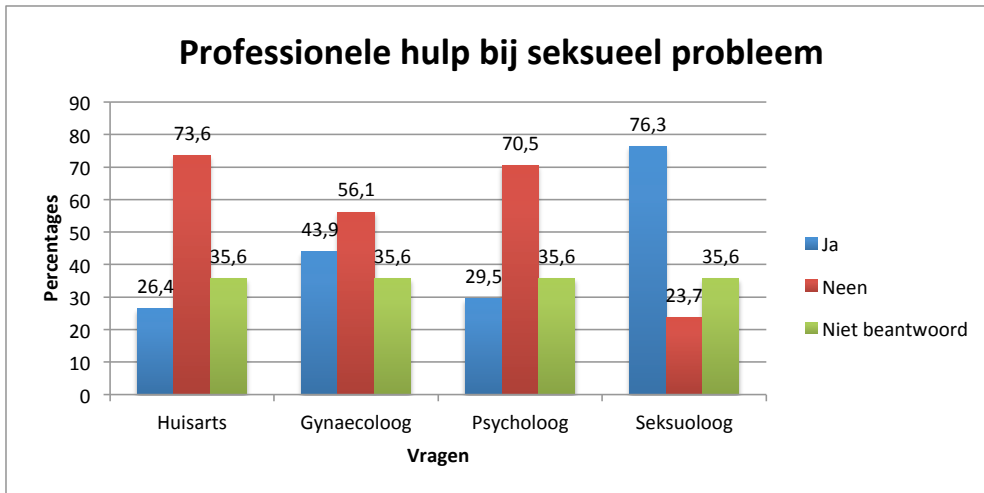
***Praten met een professional over masturbatie.***



Grafiek 15. Praten met een professional over masturbatie. Uitgedrukt in %.

In de studie werd bevraagd met welke professional de participanten zouden praten over masturbatie uit grafiek 15 kunnen we concluderen dat vrouwen durven praten over masturbatie met een seksuoloog (71,5%). In tweede instantie geven vrouwen aan masturbatie ter sprake te brengen aan hun gynaecoloog (41,6%) en psycholoog (41,4%). Slechts 22,9% zou het thema aankaarten bij de huisarts. Bij opmerkingen kwam naar voren dat vrouwen ook zouden praten over masturbatie met een cursusbegeleider van tantra, taoïsme of aanverwanten, met een osteopaat of shiatsu-therapeut, een consulent seksuele gezondheid, kinesist, bekkenbodetherapeut en een orthopedagoog. Ongeveer 35% van de vrouwen in de steekproef vulden deze vraag niet in.

***Professionele hulp zoeken bij een seksueel probleem.***



Grafiek 16. Professionele hulp zoeken bij een seksueel probleem. Uitgedrukt in %.

Op de vraag of vrouwen professionele hulp zouden zoeken bij een seksueel probleem blijkt uit grafiek 16 dat 76,3% van de vrouwen een seksuoloog zou consulteren. In tweede instantie zou men hulp zoeken bij een gynaecoloog (43,9%). Slechts 26,4% zou de huisarts consulteren en ongeveer 30% zou het probleem aankaarten met een psycholoog. Opnieuw liet 35% van de steekproef deze vraag onbeantwoord.

#### Analyse naar de samenhang m.b.v. Chi-kwadraat

##### Leeftijd.

Voor leeftijd werd er een samenhang gevonden met de vraag: "Hebt u al eens gemasturbeerd in uw leven?" ( $X^2$  (df = 11, N = 765) = 26,86 p = 0,05 ≤ 0,05). Wel is de sterkte van het verband eerder zwak (Cramer's V = 0,20).

##### Diploma.

Voor diploma werd er een samenhang gevonden met de vraag: "Hoe belangrijk is seksualiteit in uw leven?" ( $X^2$  (df = 16, N = 765) = 33,21 p = 0,007 < 0,05) en "Hoeveel keer masturbeert u per week?" ( $X^2$  (df = 16, N = 765) = 17,69 p = 0,04 < 0,05). Beide verbanden vertonen een zwak verband (Cramer's V = 0,10).

### **Professionele status.**

Voor professionele status werd er een samenhang gevonden met de vraag: "Bent u op dit moment seksueel actief?" ( $X^2$  (df = 10, N = 761) = 23,91 p = 0,008 < 0,05) en "Hoeveel keer masturbeert u per week?" ( $X^2$  (df = 40, N = 761) = 59,12 p = 0,03 < 0,05). Beide verbanden vertonen een zwak verband (Cramer's V = 0,10).

### **Relationele status.**

Voor relationele status werd er een verband gevonden met de vraag: "Bent u op dit moment seksueel actief?" ( $X^2$  (df = 2, N = 765) = 263,85 p = 0,000 < 0,05). Dit verband is sterk (Cramer's V = 0,50).

### **Seksuele oriëntatie.**

De samenhang tussen seksuele oriëntatie en andere variabelen werd niet nagegaan vermits de groepen te weinig vertegenwoordigd zijn in vergelijking met de heteroseksuele groep (n = 654), (homoseksualiteit n = 29, biseksueel n = 73, asexueel n = 5).

### **Geloofsovertuiging.**

Voor geloofsovertuiging werd er een verband gevonden met de vraag: "Hebt u gemasturbeerd in het afgelopen jaar?" ( $X^2$  (df = 9, N = 765) = 28,63 p = 0,001 < 0,05), "Hebt u gemasturbeerd in de afgelopen week?" ( $X^2$  (df = 9, N = 765) = 32,11 p = 0,00 < 0,05) en "Hoeveel keer masturbeert u per week?" ( $X^2$  (df = 36, N = 765) = 78,04 p = 0,00 < 0,05). De verbanden zijn zwak (Cramer's V = 0,20).

### **Hoe belangrijk is religie in uw leven?**

Er werd een samenhang gevonden tussen het belang van religie en de frequentie van masturbatie per week ( $X^2$  (df = 16, N = 765) = 31,90;  $p = 0,01 < 0,05$ ). Dit verband is zwak (Cramer's  $V = 0,10$ ).

#### **Hebt u op dit moment een relatie?**

Er is een verband gevonden tussen de vraag: "Hebt u op dit moment een relatie en de frequentie van masturbatie per jaar, per maand en per week. Daarnaast is er een verband tussen de vraag: "Hebt u op dit moment een relatie?" en indien de persoon heeft gemasturbeerd in het afgelopen per jaar, drie maanden en in de afgelopen week. Bovenstaande verbanden bleken erg zwak te zijn (Cramer's  $V < 0,10$ ). Daarnaast blijkt er een verband te zijn tussen de vraag: "Hebt u op dit moment een relatie?" en "Bent u op dit moment seksueel actief?" ( $X^2$  (1, N = 495) = 257,50;  $p = 0,00 < 0,05$ ). Voor deze laatste merken wij een sterk verband (Cramer's  $V = 0,70$ ).

#### **Redenen om te masturberen.**

Er zijn ook verbanden gevonden tussen de onafhankelijke variabelen en de reden om te masturberen. Er werd een sterk verband gevonden tussen de reden: "Om mij te ontspannen" en de variabele "Hebt u gemasturbeerd in het afgelopen jaar?" ( $X^2$  (4, N = 674) = 139,15;  $p = 0,00 < 0,05$ ). Deze laatste blijkt ook een sterk verband te zijn (Cramer's  $V = 0,50$ ). Tevens werd er een verband gevonden voor de reden: "Omdat ik het leuk vind" en de variabele "Hebt u gemasturbeerd in het afgelopen jaar?" ( $X^2$  (df = 4, N = 677) = 236,27;  $p = 0,00 < 0,05$ ). Dit bleek ook een sterk verband te zijn (Cramer's  $V = 0,60$ ). Voor de andere redenen werden er zwakke verbanden gevonden telkens voor hoeveel men per jaar, week en maand masturbeert, of de persoon heeft gemasturbeerd in het afgelopen jaar, drie maanden of week. Een paar redenen vertoonden ook een zwakke samenhang met de variabele "Hoe belangrijk is seksualiteit in uw leven?" en "Hebt u al eens gemasturbeerd in uw leven?", (Cramer's  $V < 0,10$ ).

#### **Emoties met betrekking tot masturbatie.**

##### ***Gevoelens tijdens masturbatie.***

Er werd een verband gevonden tussen het gevoel "tevreden" en de variabele "Hebt u gemasturbeerd in het afgelopen jaar?" ( $X^2$  (df = 4, N = 546) = 78,62;  $p = 0,00 < 0,05$ ). Tevens

werd er ook een verband gevonden tussen het gevoel “ontspannen” en de variabele “Hebt u gemasturbeerd in het afgelopen jaar?” ( $X^2$  (df = 4, N = 546)= 78,10;  $p = 0,00 < 0,05$ ). Beide verbanden zijn matig qua sterkte (Cramer’s  $V = 0,40$ ).

#### **Gevoelens na masturbatie.**

Wat betreft de gevoelens na masturbatie werd er een samenhang gevonden tussen het gevoel “tevreden” en de variabele “Hebt u gemasturbeerd in het afgelopen jaar?” ( $X^2$  (df = 4, N = 616)= 144,82;  $p = 0,00 < 0,05$ ) alsook voor het gevoel “ontspannen” en de variabele Hebt u gemasturbeerd in het afgelopen jaar?” ( $X^2$  (df = 4, N = 617)= 218,55;  $p = 0,00 < 0,05$ ). Dit laatste verband bleek sterk te zijn (Cramer’s  $V = 0,60$ ). Voor het gevoel “voldaan”, werd er een verband gevonden met de variabele “Hebt u gemasturbeerd het afgelopen jaar?” ( $X^2$  (df = 4, N = 618)= 176,06;  $p = 0,00 < 0,05$ ) alsook met de variabele “Hebt u gemasturbeerd de afgelopen drie maanden?” ( $X^2$  (df = 4, N = 560)= 132,74;  $p = 0,00 < 0,05$ ). Deze verbanden bleken sterk te zijn (Cramer’s  $V = 0,50$ ).

#### **Masturbatietechnieken.**

Voor masturbatietechnieken werd er enkel een matig verband (Cramer’s  $V = 0,40$ ) gevonden voor de techniek clitorale stimulatie en de variabele “Hebt u in het afgelopen jaar gemasturbeerd?” ( $X^2$  (df = 5, N = 602)= 76,84;  $p = 0,00 < 0,05$ ). Overige technieken vertoonde ook een verband maar waren te zwak om te rapporteren, (Cramer’s  $V < 0,10$ ).

#### **Weet uw partner dat u masturbeert?**

Er werden enkel zeer zwakke verbanden gevonden tussen bovenstaande vraag en andere variabelen (Cramer’s  $V < 0,10$ ).

#### **Staat uw partner positief tegenover het feit dat u masturbeert?**

Er werd een zeer zwak verband gevonden tussen bovenstaande vraag en de variabele "Hoe belangrijk is seksualiteit in uw leven?" ( $X^2$  (df = 12, N = 433) = 21,18;  $p = 0,05 = 0,05$ ), (Cramer's  $V < 0,10$ ).

#### **Heeft het feit dat u een partner hebt een invloed op de mate van masturbatie?**

Er werd een verband gevonden tussen bovenstaande vraag en de variabele "Hebt u gemasturbeerd in de afgelopen drie maanden?" ( $X^2$  (df = 4, N = 430) = 129,58;  $p = 0,00 < 0,05$ ). Het verband is sterk (Cramer's  $V = 0,55$ ). Tevens werd er een verband gevonden tussen de vraag: "Heeft het feit dat u een partner hebt een invloed op de mate van masturbatie?" en de variabele "Hebt u gemasturbeerd in de afgelopen drie maanden?". Ook hier bleek het om een sterk verband te gaan (Cramer's  $V = 0,50$ ).

#### **Masturbeert u ooit wanneer partner aanwezig is maar enkel toekijkt?**

Er werden enkel zeer zwakke verbanden gevonden tussen bovenstaande vraag en andere variabelen (Cramer's  $V < 0,10$ ).

#### **Neemt uw partner ooit actief deel wanneer u masturbeert?**

Voor deze vraag werden enkel zeer zwakke verbanden gevonden tussen bovenstaand item en andere variabelen (Cramer's  $V < 0,10$ ).

#### **Masturbeert u ooit in het kader van voorspel?**

Er werden enkel zeer zwakke verbanden gevonden tussen bovenstaande vraag en andere variabelen (Cramer's  $V < 0,10$ ).

**Praat u ooit over masturbatie met iemand?**

Voor deze vraag werden enkel zeer zwakke verbanden gevonden tussen bovenstaand item en andere variabelen (Cramer's  $V < 0,10$ ).

**Zou u durven praten over masturbatie over masturbatie?**

Er werden enkel zeer zwakke verbanden gevonden tussen bovenstaande vraag en andere variabelen (Cramer's  $V < 0,10$ ).



In dit hoofdstuk worden de conclusies van huidig onderzoek weergegeven en discussiepunten aangedragen. Allereerst wordt de algemene conclusie weergegeven en worden de conclusies per hypothese besproken en worden daaraan gekoppelde discussiepunten uiteengezet. Tot slot wordt een methodische reflectie gegeven en worden aanbevelingen voor onderzoek en praktijk voorgesteld.

### **Algemene conclusie**

In het huidig onderzoek werd onderzocht op welke manier Vlaamse vrouwen masturberen en in welke mate zij dit doen. Naar alle verwachting blijkt dat 97,5% van de vrouwen al ooit heeft gemasturbeerd. Dit is meer dan in vooronderzoek werd vastgesteld (Herbenik et al. (2011). Verder blijkt dat het merendeel van de vrouwen masturbeerde in het afgelopen jaar (95%). Ongeveer 90% geeft aan in de afgelopen drie maanden te hebben gemasturbeerd en 52,5% van de vrouwen masturbeerde in de afgelopen week. Slechts 2,5% van de vrouwen geeft aan nog nooit te hebben gemasturbeerd. Uit de resultaten bleek dat onder de respondenten men begint met masturberen tussen 12 en 14 jaar. Tevens komt in deze studie naar voren dat vrouwen voornamelijk masturberen om een orgasme te bereiken (49,5%), omdat ze seksueel opgewonden zijn (48,4%), omdat zij masturbatie leuk vinden (46,7%) en om te ontspannen (46,3%). Wat betreft de gevoelens tijdens of na het masturberen geven vrouwen aan dat ze zich vaak tevreden (54,9%) en voldaan voelen (48,3%). Gevoelens van walging (91,4%), angst omdat hun waarden en normen dit niet toestaan (83,5%) en zich vies voelen (81,7%) ervaren vrouwen zelden. De respondenten geven aan zich bij het masturberen clitoraal te stimuleren (70,1%) en gebruik te maken van fantasie (36,6%). Technieken die vrouwen zelden gebruiken zijn muziek (64,6%), druk op de dijbenen (52%) en pornografie (27%). Uit de bevraging kunnen wij ook concluderen dat 70% van de vrouwen praat over masturbatie met iemand, hierbij zijn de partner (47,8%) en vriendin(nen) (46,6%) de populairste keuzes. Wat betreft professionele hulp zou 71,5% van de vrouwen aankloppen bij een seksuoloog.

Er werd ook nagegaan of er een verband bestaat tussen de gestelde vragen. Uit het onderzoek komt naar voren dat het sterkst verband de relatie is tussen relationele status en het seksueel

actief zijn. Ondanks dat we geen richting van het verband kunnen bepalen, vermoeden wij dat vrouwen in een relatie meer seksueel actief zijn. Tevens werden er vaak verbanden gevonden bij de variabele relationele status en invloed van de partner. Dit impliceert dat vrouwen masturbatie vaak nog zien als een onderdeel van de relatie en masturbatie nog niet opvatten als een vorm van zelfontplooiing. Dit staven we door het percentage respondenten die aangaven dat zij nooit masturberen in het bijzijn van hun partner of wanneer deze en enkel toekijkt (56,2%) maar niet actief participeert. Dit komt ook terug als we kijken naar de discrepantie tussen relationele status en het seksueel actief zijn, waarbij van de alleenstaande vrouwen (N=358) er 130 aangeven niet seksueel actief te zijn, terwijl slechts 4 vrouwen met een relatie dit aangeven. Hier kunnen wij ons de bedenking maken dat het fenomeen "Sex with benefits" nog niet helemaal is ingeburgerd bij alleenstaande vrouwen. Wij vermoeden dat men nog steeds een klassiek idee van masturbatie heeft, vermits een relatie maakt dat je minder masturbeert. Dit stelt ons ook tot nadenken wat betreft de vrouwelijke zelfontplooiing. Zien vrouwen masturbatie als zelfontplooiing los van hun partner? Dit is een aspect dat verder dient te worden geëxploreerd in vervolgonderzoek.

#### **Hypothese prevalentie van masturbatie.**

In dit onderzoek komt naar voor dat 97,5% van de vrouwen al ooit eens heeft gemasturbeerd in hun leven. Dit overstijgt met de bevindingen van Herbenik et al. (2010) en Mark et al. (2011) die tot de conclusie kwamen dat 85% van de vrouwen ooit masturbeerden. Wel is dit in lijn met de 95,7% die Bowman (2014) vond in haar studie. De verschillen in prevalentie kunnen te wijten zijn aan de gehanteerde definitie van masturbatie in het onderzoek. Vrouwen geven in dit onderzoek aan te beginnen met masturberen tussen 12 en 14 jaar. Dit ligt niet geheel in lijn met de bevindingen van Arafat & Cotton (1974) die vonden dat vrouwen beginnen tussen de leeftijd van negen en zestien jaar met een piek tussen zeventien en eenentwintig. Mogelijks ligt het verschil hier in de veranderende tijdsgeest in vergelijking met 40 jaar geleden.

#### **Hypothese religie en masturbatie.**

Uit het onderzoek komt naar voren dat er slechts een zwak verband bestaat tussen geloofsovertuiging en de frequentie van masturbatie. Vermits we geen uitspraken kunnen doen betreffende de richting van het verband, kunnen we concluderen dat de het gevonden verband kunnen aansluiten bij het onderzoek van Davidson et al. (2004).

### **Hypothese professionele status, diploma en masturbatie.**

Uit de studie van Gerressu et al. (2008) en Mercer (2006) blijkt dat er een positieve correlatie blijkt te zijn tussen professionele status en masturbatie maar ook tussen diploma en masturbatie. Uit het huidig onderzoek werden er zwakke verbanden gevonden. De conclusies van ons onderzoek ligt in lijn met de studie van Gerressu et al. (2008) en Mercer (2006) in die mate dat er inderdaad een verband is tussen beide variabelen. Wij vermoeden dat leeftijd, status en diploma nog maar weinig invloed heeft mede omwille van de tijdsgeest en de debatten die reeds gevoerd worden omtrent de seksuele zelfontplooiing van de vrouw.

### **Hypothese seksuele oriëntatie masturbatie.**

Een hypothese die op voorhand gesteld werd is het verband tussen seksuele oriëntatie en masturbatie. Omwille van de kleine sample binnen de categorieën leek het ons niet nuttig om hier conclusies uit te trekken. Deze hypothese dient verder te worden opgenomen in vervolgonderzoek.

### **Limitaties, sterke punten & aanbevelingen**

In dit onderzoek hebben wij getracht om op exploratieve wijze een idee te krijgen van de masturbatie activiteiten bij Vlaamse vrouwen. Hierbij werd getracht om via online onderzoek zoveel mogelijk vrouwen te bereiken om zo de bevindingen te generaliseren naar de populatie. Maar liefst 923 vrouwen namen deel aan het onderzoek. Dit onderzoek geeft tevens de mogelijkheid om na te gaan hoe vrouwen masturberen, welke gevoelens vrouwen hierbij ervaren en hoe frequent vrouwen masturberen. Naar onze mening is dit een erg sterk punt van de huidige studie. Een aanbeveling voor toekomstig onderzoek is om dit onderzoek te repliceren, waarbij men tracht de categorieën (leeftijd, professionele status, beroep, ...etc.) gelijk te verdelen is zodat men uitgebreidere analyses kan uitvoeren en meer gerichtere uitspraken kan doen naar de populatie toe. Hierbij zou men van de variabele leeftijd en masturbatiefrequentie als continue variabelen kunnen opnemen in de vragenlijst. Verder denken wij aan een betere verdeling van de variabele seksuele oriëntatie waarbij er dan naar verbanden kan worden gezocht. Daarnaast lijkt het ons interessant om de vragenlijst ook eens

Véronique Vancauwen..., 20/5/2015 11:58

**Opmerking [6]:** Tegenwoordige tijd

voor te leggen aan de mannelijke populatie, dit om de data eens te vergelijken en nagaan op welke vlakken mannen en vrouwen verschillen in termen van masturbatie.

Honderdachtien participanten hebben de vragenlijst vroegtijdig beëindigd. Een mogelijke oorzaak voor deze hoge drop-out is het groot aantal items in de vragenlijst en de wijze waarop men de vragenlijst aangereikt kreeg en de bijzondere en delicate aard van de bevroegde onderwerpen (Baarda, De Goede en Kalmijn, 2007). De vragenlijst in het onderzoek bestond uit 40 vragen, wat mogelijk tot leidt demotivatie, vermoeidheid en concentratieverlies bij het invullen. Daarnaast zou een persoonlijke benadering een verplichtend effect kunnen hebben, in tegenstelling tot het anoniem aanbieden via internet. Desondanks lijkt online bevraging wel de eerste keus methodiek, gezien de bijzondere persoonlijke en delicate aard van de bevroegde onderwerpen.

Het onderzoek werd grotendeels verspreid via facebookpagina's van seksuologie en psychologie studenten, wat een specifieke context betreft. Dit is terug te zien in het groot aantal studenten dat deelgenomen heeft aan het onderzoek (37,2%). Daarnaast is er sprake van zelfselectie door geïnteresseerde personen. Hierdoor dreigt het gevaar dat de data contextgebonden en minder generaliseerbaar zijn. Mogelijk verschillen studenten die actief zijn op facebook en ervoor kiezen een seksuologische vragenlijst in te vullen a priori van de algemene bevolking wat betreft seksueel verlangen. Een aanname die door onder andere Plaud, Gaither, Hegstad, Rowan, & Devitt (1999) waarschijnlijk lijkt, aangezien zij aantoonde dat vrijwilligers voor seksuologisch onderzoek significant verschilden van personen die niet deelnemen aan dit type onderzoek. Dit zou tot een vertekening in de resultaten hebben kunnen leiden. Een aanbeveling voor de toekomst is om het onderzoek te herhalen in een bredere context, bijvoorbeeld door een grote aselecte steekproef te realiseren door middel van schriftelijk aanschrijven van huishoudens in diverse steden en wijken of de vragenlijst aan te bieden via de huisarts.

De items van de online aangeboden vragenlijst waren niet verplicht. Dit is niet handig. Het gaf participanten een mogelijkheid om vragen onbeantwoord te laten, met als gevolg een groot aantal "missing values". Opvallend vaak werden de items "Wat verstaat u onder masturbatie?", "Omschrijf het gevoel dat u ervaart tijdens het masturberen?" en "Staat uw partner positief tegenover het feit dat u masturbeert?" niet ingevuld. Wellicht vanwege het delicate en persoonlijke karakter van de items of vanwege mogelijke onduidelijkheden in de vraagstelling. Een aanbeveling voor toekomstig onderzoek is om de vragenlijst nog eens kritisch te bekijken en eens voor te leggen aan een groep van vrouwen of een focusgroep die deze kan beoordelen naar vraagstelling en het persoonlijk karakter. Daarnaast is de vragenlijst die is

gebruikt om de frequentie van masturbatie te meten niet gevalideerd in een Nederlandse of Vlaamse populatie. Dit betreft een beperking van het onderzoek.

Ondanks bovenstaande beperkingen, is een sterk punt van het onderzoek dat een relatief groot aantal vrouwen heeft deelgenomen aan het onderzoek, wat de mogelijkheid biedt om gedegen uitspraken te doen.

Een inhoudelijk sterk punt van huidig onderzoek is het vernieuwende karakter ervan. Zoals eerder vermeld, is de frequentie van masturbatie en de technieken, redenen en gevoelens hieraan verbonden slechts in een beperkt aantal studies onderzocht (Bowman, 2014). In deze onderzoeken werd seksueel zelfbeeld als één van de vele aspecten gerelateerd aan masturbatie in het onderzoek betrokken. Er werd niet eerder dusdanig uitgebreid onderzoek verricht naar de relatie tussen gevoelens, redenen en technieken die gepaard gaan met masturbatie in het bijzonder. Het huidig onderzoek biedt ook adviezen naar de klinische praktijk toe. Hulpverleners dienen er zich bewust van te zijn dat vrouwen wel degelijk (frequent) masturberen en dient er aandacht te voor de positieve elementen van masturbatie. Er zou ook meer focus mogen liggen op de gevoelens die vrouwen ervaren bij het masturberen. Wij weten dat vrouwen masturberen en moeten dit mijn inziens ook erkennen en als seksuoloog of hulpverlener vrouwen hierbij te ondersteunen. Hierbij denk ik aan het leren omgaan met bepaalde gevoelens waarbij er tegelijkertijd aandacht is voor het zelfbeeld en de zelfontplooiing van de vrouw. We weten uit onderzoek dat vrouwen vaak gebruik maken van fantasie of in sommige gevallen pornografie, dit zou men eventueel als suggestie kunnen voorstellen in therapie. Tot slot ben ik van mening dat masturbatie nog niet uit de schaduw is getreden en men hierover schaamteloos kan spreken. Men kan stellen dat het taboe er nog steeds is maar wel verminderd. Naar mijn gevoel is het nog een hele stap om masturbatie te onderscheiden als onderdeel van een relatie en het te onderkennen als een vorm van zelfontplooiing. Hierbij zijn de eerste stappen gezet van een studie die enkel nog kan groeien.

"And when my hand touches myself I can finally rest my head, and when they say take from His body I think I'll take from mine instead."

(Tori Amos, "Icicle")

## Literatuurlijst

- Allyn, D. (2002). *Make Love Not War; The Sexual Revolution: An Unfettered History*. Boston: Little, Brown and Co.
- Arafat, I.S., Cotton, W.L. (1974) *Masturbation practice of males and females*. *Journal of Sex Research* 10: 293-307.
- D.B.Baarda ,M.P.M.de Goede en J.van Dijkum (2003). *Basisboek statistiek met SPSS*. Groningen, Wolters-Noordhoff.
- Bacak, V., Stuhlhofer, A. (2011). *Religiosity and sexual risk behavior among Croatian college students, 1998-2008*. *Journal of Sex Research*, 48(4), 360-371.
- Baumeister, R.F., Catanese, K.R., & Vohs, K.D. (2001) *Is there a gender difference in strength of sex drive? Theoretical views, conceptual distinctions, and a review of relevant evidence*. *Personality and Social Psychology Review*, 5 (3), 242-273.
- Bowman, C. (2013). *Women's masturbation: Experiences of sexual empowerment in a primarily sex-positive sample*. *Psychology of Women Quarterly*, vol XX(X) 1-16.
- Clark, C. A., & Wiederman, M.W. (2000). *Gender and reactions to a hypothetical relationship partner's masturbation and use of sexually explicit media*. *The Journal of Sex Research*, 37(2), 133-141
- Christensen, C. (1995). *Prescribed masturbation in sex therapy: a critique*. *Journal of Sex and Marital Therapy*, 21 (2), 87-99.
- Coleman, E. (2002). *Masturbation as a means of achieving sexualhealth*. In W. O. Bockting & E. Coleman (Eds.), *Masturbation as a means of achieving sexual health* (pp. 5–16). New York, NY: Haworth Press.
- Davidson, J.K., & Moore, N.B. (1994). *Masturbation and premarital intercourse among college women: making choices for sexual fulfillment*. *Journal of Sex and Marital Therapy*, 20 (3), 178-199.
- Dodson, B. (1996). *Sex for one: The joy of selfloving* . New York, NY: Random House.
- Fahs, B., & Frank, E. (2013). *Notes from the back room: Gender, power, and (in)visibility in women's experiences of masturbation*. *Journal of Sex Research* doi:10.1080/00224499.2012.745474
- Fenton, K. A., Johnson, A. M., McManus, S., & Erens, B. (2001)
- Ford, C.S., & Beach, F.A. *Vormen van seksueel gedrag*. Utrecht/Antwerpen: Uitgeverij Het Spectrum N.V., 1972.
- Friday, N. (1993). *Women on top: How real life has changed women's sexual fantasies*. New York, NY: Pocket Books.

- Gagnon, J.H. (1983). *Attitudes and responses of parents to pre-adolescent masturbation*. *Archives of Sexual Behavior*, 14 (6), 451-466.
- Gagnon, J.H. & Simon, W. *Sexual Conduct: the social sources of human sexuality*. Chicago: Aldine Books, 1973.
- Greenberg, J. S., & Archambault, F. X. (1973). *Masturbation, self-esteem and other variables*. *Journal of Sex Research*, 9, 41–51.
- Gerressu, R., Mercer, C.H., Graham, C.A., Wellings, K., Johnson, A.M. (2008). *Prevalence of masturbation and associated factors in a British national probability survey*. *Archives of Sexual Behaviour* 37; 266-278.
- Heiman, J.R., & Lo Piccolo J. *Becoming orgasmic*. New York, Simon & Schuster, 1987.
- Herbenick D, et al. (2010). "Sexual behavior in the United States: Results from a national probability sample of men and women ages 14-94". *Journal of Sex Medicine* 2010; 7(suppl 5): 255-265.
- Hite, S. (1976). *The Hite report: A nationwide study on female sexuality*. New York, NY: Macmillan
- Horne, S., & Zimmer-Gembeck, M. J. (2005). Female sexual subjectivity and well-being: Comparing late adolescents with different sexual experiences. *Sexuality Research & Social Policy*, 2, 25–40.
- Hogartg, H., Ingham, R. (2009). *Masturbation among young women and associations with sexual health: An exploratory study*. *Journal of sex behavior* 46(6), 558-57.
- Hooper, A. *De vonk in mijn lichaam: seksuele bewustwording voor en door vrouwen*. Londen: Virago Ltd, 1982.
- Hurlbert, D.F., & Whittaker, K.E. (1991). *The role of masturbation in marital and sexual satisfaction: a comparative study of female masturbators and nonmasturbators*. *Journal of Sex Education & Therapy*, 17(4), 272-282.
- Kaestle, C.E., Allen, K.R. (2011). *The role of masturbation in healthy sexual development: Perceptions of young adults*. *Archives of Sexual Behaviour* 40: 983-994.
- Kinsey, A., Martin, C., Pomeroy, W., & Gebhard, P. (1948). *Sexual behavior in the human male*. Philadelphia, PA: Saunders
- Kinsey, A., Martin, C., Pomeroy, W., & Gebhard, P. (1953). *Sexual behavior in the human female*. Philadelphia, PA: Saunders.
- Mark, K. P. (2011). Good in bed survey report #3: *Orgasm*. Geraadpleegd via <http://www.goodinbed.com/research/good-in-bed-survey-report-3/index.php>.
- Meijel, van S. *Seksualiteit: alleen in samen zijn*. Utrecht: Servire Uitgevers bv., 1996
- Laqueur, T.W. *Solitary Sex: a cultural history of masturbation*. New York: Zone Books, 2003.
- Leitenberg, H., Detzer, M.J., Srebnik, D. (1993). *Gender difference in masturbation and the relation of masturbation experience in preadolescence and/or early adolescence to sexual behavior and sexual adjustment in young adulthood*. *Archives of Sexual Behavior*, 22 (2), 87-98.
- Lief, H.I., Hubschman, L. (1993). *Orgasm in the postoperative transsexual*. *Archives of sexual behavior : an interdisciplinary research journal*, 1993, Vol.22(2), pp.145-156
- Maurer, D. (1976). *Language and the Sex Revolution: World War I through World War II*. American Speech. Spring 1976, 51, 5-24.

Michael, R.T., Gagnon, J.H., Laumann, E.O., Kolata, G.B. *Sex in America*. Boston: Little, Brown & Company, 1994.

Montague, A. (1969). *Sex, Man and Society*. New York, Putnam.

Oliver, M.B., & Hyde, J.S. (1993). Gender differences in sexuality: a meta- analysis. *Psychological Bulletin*, 114 (1), 29-51.

Patton, M. (1985). *Masturbation from Judaism to Vitorianism*. *Journal Religion and Health*, 24, 2, 26-34

Pinkerton, S.D., Bogaert, L.M., Cecil, H., & Abramson, P.R. (2003). *Factors associated with masturbation in a collegiate sample*. *Journal of Psychology and Human Sexuality*, 14, 103-121.

Shulman, J.L., & Horne, S.G. (2003). *The use of self-pleasure: masturbation and body image among African American and European American women*. *Psychology of Women Quarterly*, 27, 262-269.

Tang, C.S.K., Duen-mun Lai, F., Chung, T.K. H. (1997). *Assessment of Sexual Functioning for Chinese College Students*. *Archives of Sexual Behavior* vol. 26 issue 1 February 1997. p. 79-90.

Tiefer, L. (1996). *Towards a feminist sex therapy*. *Women and Therapy*, 19, 53-64.

Tiefer, L. (1998). *Masturbation: Beyond caution, complacency and contradiction*. *Sexual and Marital Therapy*, 13, 9-14.

Smith, A.M., Rosenthal, D., & Reichler, H. (1996). *High schoolers' masturbatory practices: Their relationship to sexual intercourse and personal characteristics*. *Psychological reports*, 79, 499-509.

Stekel, W. (1951). *Auto-eroticism: A Psychiatric Study of Masturbation and Neurosis*. London Liverlight.

Swift, R. *Women's pleasure of: hoe je een orgasme kunt krijgen zo vaak als je wilt*. Rijswijk: Uitgeverij Elmar bv., 1993.

Wiederman, M.W., & Pryor, T. (1997). *Body dissatisfaction and sexuality among women with bulimia nervosa*. *International Journal of Eating Disorders*, 21, 361-365.

Yuxin, P., & Ho SikYing, P. (2009). *Gender, self and pleasure: young women's discourse on masturbation in contemporary Shanghai*. *Culture, health & sexuality* Vol. 11, No.5, 515-528.

Zuckern K. (1979). *Freuds Early Views on Masturbation and the Actual Neurosis*. *Journal American Academy of Psychoanalyses*, 7, 1, 15-32.



## Appendix

Geachte mevrouw,

Met dit schrijven wil ik u uitnodigen om deel te nemen aan mijn masterthesis “seksuele zelfontplooiing bij vrouwen, voorkomen en attitudes ten opzichte van masturbatie”. Dit onderzoek gaat uit van het “Instituut voor Familiale en Seksuologische Wetenschappen” van de Katholieke Universiteit te Leuven in samenwerking met psychologisch centrum FARESA.

Het doel van dit onderzoek is om inzicht te verwerven in de prevalentie van masturbatie bij vrouwen. Via een eenvoudige online vragenlijst, met vooraf vastgelegde antwoordmogelijkheden, wordt er gepeild naar de eigen opvattingen en emoties die gepaard gaan met masturbatie.

Gezien de persoonlijke aard van deze gegevens wens ik extra te benadrukken dat de anonimiteit volledig gegarandeerd is en dat de verwerking van deze gegevens met alle omzichtigheid verloopt.

Door onderstaande informed consent aan te vinken, zal de vragenlijst gestart worden. Er zijn geen goede of foute antwoorden. Invullen zal ongeveer 15 minuten tijd in beslag zal nemen. U bent vrij om te beslissen of u wilt deelnemen aan het onderzoek. U ondervindt geen directe voordelen of nadelen van deelname, het is een bijdrage van u aan onze kennis. Uw deelname wordt uiteraard zeer op prijs gesteld.

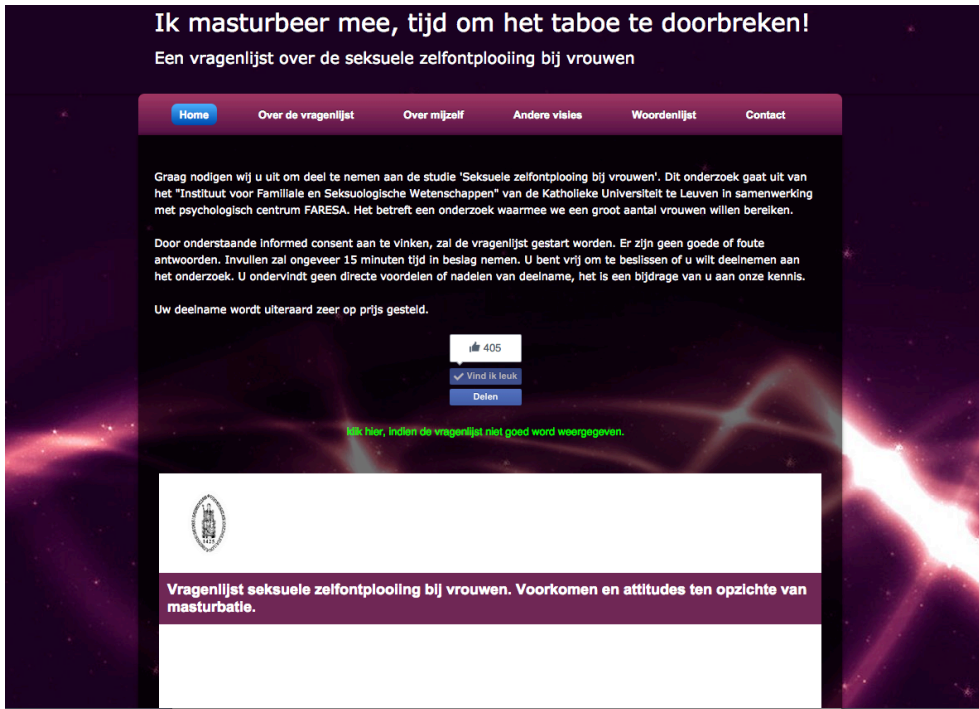
Alvast hartelijk bedankt.

Met vriendelijke groet,

Véronique

Voor vragen kunt u altijd contact opnemen met  
veronique.vancouwenbergh@student.kuleuven.be

Hierbij verklaar ik vrijwillig deel te nemen aan dit onderzoek "seksuele zelfontplooiing bij vrouwen, voorkomen en attitudes ten opzichte van masturbatie" en op de hoogte te zijn van het doel en inhoud van het onderzoek.



**Ik masturbeer mee, tijd om het taboe te doorbreken!**  
Een vragenlijst over de seksuele zelfontplooiing bij vrouwen

Home Over de vragenlijst Over mijzelf Andere visies Woordenlijst Contact


Graag nodigen wij u uit om deel te nemen aan de studie 'Seksuele zelfontplooiing bij vrouwen'. Dit onderzoek gaat uit van het "Instituut voor Familiale en Seksuologische Wetenschappen" van de Katholieke Universiteit te Leuven in samenwerking met psychologisch centrum FARESA. Het betreft een onderzoek waarmee we een groot aantal vrouwen willen bereiken.

Door onderstaande Informed consent aan te vinken, zal de vragenlijst gestart worden. Er zijn geen goede of foute antwoorden. Invullen zal ongeveer 15 minuten tijd in beslag nemen. U bent vrij om te beslissen of u wilt deelnemen aan het onderzoek. U ondervindt geen directe voordelen of nadelen van deelname, het is een bijdrage van u aan onze kennis.

Uw deelname wordt uiteraard zeer op prijs gesteld.

👍 405  
 Vind ik leuk  
Delen

Klik hier, indien de vragenlijst niet goed wordt weergegeven.

  
**Vragenlijst seksuele zelfontplooiing bij vrouwen. Voorkomen en attitudes ten opzichte van masturbatie.**

## Vragenlijst seksuele zelfontplooiing bij vrouwen. Voorkomen en attitudes

### Toestemmingsformulier

Vooraleer deel te nemen aan dit onderzoek, vragen wij om uw toestemming.

Ik verklaar hierbij dat ik, als deelnemer aan een studie georganiseerd vanuit de Katholieke Universiteit Leuven in samenwerking met evidence-based psychologisch centrum FARESA

(1) de uitleg over de aard van de vragen die tijdens dit onderzoek zullen worden aangeboden heb gelezen en dat me de mogelijkheid werd geboden om bijkomende informatie te verkrijgen.

(2) totaal uit vrije wil deelneem aan het wetenschappelijk onderzoek.

(3) hierbij de toelating geef om de ingezamelde gegevens te gebruiken in het kader van wetenschappelijk onderzoek op voorwaarde dat bij de verwerking van de gegevens de confidentialiteit nauwgezet wordt gerespecteerd.

(4) op de hoogte ben van de mogelijkheid om mijn deelname aan het onderzoek op ieder moment stop te zetten.

(5) ervan op de hoogte ben dat ik op aanvraag een samenvatting van de algemene onderzoeksbevindingen kan krijgen.

Deelnemers aan het onderzoek kunnen bij eventuele vragen over het onderzoek contact opnemen met Véronique Vancauwenbergh via het mailadres [veronique.vancauwenbergh@student.kuleuven.be](mailto:veronique.vancauwenbergh@student.kuleuven.be).

#### **\*1. Ik ga akkoord met deze voorwaarden**

Ja

Nee

## Vragenlijst seksuele zelfontplooiing bij vrouwen. Voorkomen en attitudes

### Demografische gegevens

#### \*2. Wat is uw leeftijd?

- Jonger dan 20 jaar
- 20 - 24 jaar
- 25 - 29 jaar
- 30 - 34 jaar
- 35 - 39 jaar
- 40 - 44 jaar
- 45 - 49 jaar
- 50 - 54 jaar
- 55 - 59 jaar
- 60 - 64 jaar
- 65 - 69 jaar
- Ouder dan 70 jaar

#### \*3. Wat is het hoogste diploma dat u heeft behaald?

- Lagere school
- Middelbaar onderwijs ASO
- Middelbaar onderwijs TSO
- Middelbaar onderwijs BSO
- Middelbaar onderwijs KSO
- Aanvullende broepsopleiding (A2, zevende jaar)
- Hogeschool korte type - driejarige opleiding (professionele bachelor, graduaat)
- Universitaire opleiding (hogeschool lange type, universiteit, academische master, licentiaat, doctoraat)



## Vragenlijst seksuele zelfontplooiing bij vrouwen. Voorkomen en attitudes

### 4. Wat is uw huidige professionele status?

- Student
- Werkzoekende
- Huisvrouw
- Werknemer - arbeider
- Werknemer - bediende - uitgezonderd kaderfuncties/directie
- Werknemer - bediende - kaderfuncties/directie
- Onderwijs - onderzoek
- Werknemer en zelfstandige in bijberoep
- Zelfstandige in hoofdberoep - zaakvoerder - vrij beroep
- Gepensioneerd

Andere

### 5. U bent

- Alleenstaande
- In een vaste relatie
- In een lange afstandsrelatie
- Samenwonend
- Getrouwd
- Uit elkaar/gescheiden
- Weduwe

Andere

### 6. Wat is uw seksuele oriëntatie?

- Heteroseksueel
- Homoseksueel
- Biseksueel
- Aseksueel

Andere

## Vragenlijst seksuele zelfontplooiing bij vrouwen. Voorkomen en attitudes

### \*7. Wat is uw geloofsovertuiging?

- Agnostisch (Niet weten of God bestaat)
- Atheïst (Afwezigheid van een geloof in een God)
- Boeddhist
- Hindoe
- Joods
- Katholiek
- Moslim
- Protestants
- Spiritueel maar niet gelovig
- Geen van bovenstaande

Andere

### \*8. Hoe belangrijk is religie in uw leven?

- Onbelangrijk
- Enigszins belangrijk
- Redelijk belangrijk
- Belangrijk
- Zeer belangrijk





## Vragenlijst seksuele zelfontplooiing bij vrouwen. Voorkomen en attitudes

### Eerste ervaringen met betrekking tot seksualiteit en masturbatie

#### \*9. Bent u op dit moment seksueel actief?

- Ja  
 Nee

In dit onderzoek wordt masturbatie gedefinieerd als: Ieder soort lichamelijke prikkeling die resulteert in een staat van opgewondenheid van de genitaliën. Hierbij kan het gaan om de prikkeling van genitaliën met de hand, door wrijving of met de mond of door ze in contact te brengen met een ander voorwerp. Er hoeft geen orgasme op te volgen. Wel dient deze handeling gezien te worden als een vorm van zelfstimulatie (waarbij je jezelf stimuleert) en niet in het kader van voorspel waarbij jouw partner dit bij jou doet.

#### \*10. Hoe belangrijk is seksualiteit op dit moment in uw leven?

- Onbelangrijk  
 Enigszins belangrijk  
 Redelijk belangrijk  
 Belangrijk  
 Zeer belangrijk

#### 11. Wat verstaat u onder masturbatie?

#### \*12. Hebt u al een keer gemasturbeerd in uw leven?

- Ja  
 Nee

**13. Indien u ja hebt geantwoord op de vorige vraag mag u verdergaan naar vraag 14. Indien u nee hebt geantwoord op de vorige vraag mag u verdergaan met deze vraag. In dit geval heeft vraag 14 tot 38 geen betrekking op uw situatie. Hartelijk dank voor uw deelname!**

	Volledig oneens	Enigszins oneens	Noch eens, noch oneens (neutraal)	Enigszins eens	Volledig eens
Ik vind dat masturbatie niet thuishoort binnen een relatie.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ik heb geen behoefte om te masturberen.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Masturberen druist in tegen mijn overtuigingen.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ik vind masturbatie vies.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

## Vragenlijst seksuele zelfontplooiing bij vrouwen. Voorkomen en attitudes

### \*14. Op welke leeftijd bent u begonnen met masturberen?

- Vroeger dan 9 jaar
- 9 - 11 jaar
- 12 - 14 jaar
- 15 - 17 jaar
- 17 - 19 jaar
- 19 - 21 jaar
- Later dan 21 jaar

### \*15. Hebt u gemasturbeerd in het afgelopen jaar?

- Ja
- Nee

### \*16. Hebt u gemasturbeerd in de afgelopen drie maanden?

- Ja
- Nee

### \*17. Hebt u gemasturbeerd in de afgelopen week?

- Ja
- Nee

### \*18. Hoeveel keer masturbeert u per jaar?

- 0 keer per jaar
- 1 - 3 keer per jaar
- 4 - 6 keer per jaar
- 7 - 10 keer per jaar
- Meer dan 10 keer per jaar

### \*19. Hoeveel keer masturbeert u per maand?

- 0 keer per maand
- 1 - 3 keer per maand
- 4 - 6 keer per maand
- 7 - 10 keer per maand
- Meer dan 10 keer per maand

**Vragenlijst seksuele zelfontplooiing bij vrouwen. Voorkomen en attitudes**

**\*20. Hoeveel keer masturbeert u per week?**

- 0 keer per week
- 1 - 3 keer per week
- 4 - 6 keer per week
- 7 - 10 keer per week
- Meer dan 10 keer per week



## Vragenlijst seksuele zelfontplooiing bij vrouwen. Voorkomen en attitudes

### Redenen om te masturberen

**\*21. We weten uit onderzoek dat vrouwen masturberen om verschillende redenen op verschillende momenten. Gelieve hieronder aan te geven hoe vaak onderstaande stellingen een reden vormen om te masturberen:**

	Nooit	Zelden	Soms	Vaak	Altijd
Om orgasme te bereiken	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Omdat ik het leuk vind	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Om mijzelf seksueel te stimuleren	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Om mij seksueel tevreden te houden wanneer mijn partner er niet is	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Om mijn lichaam beter te begrijpen alsook te ontdekken	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Om te ontspannen	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Om spanning of stress te verlagen	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Omdat ik seksueel opgewonden ben	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Boosheid	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Verveling	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Omdat mijn zelfontplooiing meer vraagt dan mijn partner kan geven	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Om mijn eigen seksuele opwinding beter te begrijpen	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Energie boost	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Omdat ik een drang ervaar	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Om controle te hebben over mijn lichaam	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Andere redenen

## Vragenlijst seksuele zelfontplooiing bij vrouwen. Voorkomen en attitudes

### Emoties met betrekking tot masturbatie

#### \*22. Omschrijf het gevoel dat je ervaart TIJDENS het masturberen

	Nooit	Zelden	Soms	Vaak	Altijd
Onafhankelijk	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Mchtig	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Sexy	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Sterk	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Tevreden	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Voldaan	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Ontspannen	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Angstig (om betrap te worden)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Angstig (omdat mijn waarden en normen dit niet toestaan)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Schaamte	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Schuldig	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Vies	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Walging	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Egoïstisch ( omdat ik het mijn partner niet gun om mij te bevredigen)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Egoïstisch ( omdat ik tijd neem voor mijzelf)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Ander gevoel

## Vragenlijst seksuele zelfontplooiing bij vrouwen. Voorkomen en attitudes

### \*23. Omschrijf het gevoel dat je ervaart NA het masturberen

	Nooit	Zelden	Soms	Vaak	Altijd
Onafhankelijk	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Mchtig	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Sexy	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Sterk	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Tevreden	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Voldaan	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Ontspannen	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Angstig	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Angstig (omdat mijn waarden en normen dit niet toelaten)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Schuldig	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Schaamte	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Vies	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Walging	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Egoïstisch ( omdat ik het mijn partner niet gun om mij te bevredigen)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Egoïstisch (omdat ik tijd neem voor mijzelf)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Ander gevoel

## Vragenlijst seksuele zelfontplooiing bij vrouwen. Voorkomen en attitudes

### Masturbatietechnieken

**24. Uit onderzoek komt naar voren dat vrouwen op verschillende manieren masturberen. Gelieve hieronder aan te geven welke soorten van stimulatie u gebruikt tijdens het masturberen.**

	Nooit	Zelden	Soms	Vaak	Altijd	Weet ik niet
Ciitorale stimulatie	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Stimulatie van de venusheuvel	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Stimulatie van de schaamlippen	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Stimulatie van de vagina	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Borststimulatie	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Druk op de dijbenen	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Spierspanning	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Gebruik van fantasie	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Seksspeeltjes	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Erotische literatuur	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Erotische films	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Muziek	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Pornografie	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Andere vorm(en) van stimulatie



## Vragenlijst seksuele zelfontplooiing bij vrouwen. Voorkomen en attitudes

### Partner en masturbatie

**\*25. Hebt u op dit moment een relatie? Indien u momenteel geen relatie heeft mag u deze vraag invullen en overgaan naar vraag 32.**

- Ja
- Nee

**26. Weet uw partner dat u masturbeert?**

- Ja
- Nee

**27. Staat uw partner positief tegenover het feit dat u masturbeert?**

- Ja
- Nee
- Mijn partner heeft hier geen mening over
- Weet ik niet

**28. Heeft het feit dat u een partner hebt een invloed op de mate waarin u masturbeert?**

- Ja, ik heb geen behoefte meer om te masturberen omdat ik een partner heb
- Ja, ik masturbeer minder omdat ik een partner heb
- Ja, ik masturbeer minder omdat mijn partner dit niet graag heeft
- Neen, ik masturbeer nog evenveel
- Neen, ik masturbeer meer

**29. Masturbeert u ooit wanneer uw partner aanwezig is maar enkel toekijkt?**

- Ja
- Nee

**30. Neemt uw partner ooit actief deel wanneer u masturbeert?**

- Ja
- Nee

**31. Masturbeert u ooit in het kader van voorspel?**

- Ja
- Nee

## Vragenlijst seksuele zelfontplooiing bij vrouwen. Voorkomen en attitudes

### Masturbatie en hulpverlening

**\*32. Praat u ooit over masturbatie met iemand?**

- Ja  
 Nee

**33. Met wie praat u over masturbatie?**

- Vrienden  
 Partner  
 Vriendin(nen)  
 Ouders  
 Broer(s) en/of zus(sen)

Andere

**\*34. Zou u durven praten over masturbatie met een professional?**

- Ja  
 Nee

**35. Met welke professional zou u praten over masturbatie?**

- Huisarts  
 Gynaecoloog  
 Psycholoog  
 Seksuoloog

Andere

**\*36. Zou u geneigd zijn om professionele hulp te zoeken bij een seksueel probleem?**

- Ja  
 Nee

## Vragenlijst seksuele zelfontplooiing bij vrouwen. Voorkomen en attitudes

### 37. Bij wie zou u professionele hulp zoeken?

- Huisarts
- Gynaecoloog
- Psycholoog
- Seksuoloog

Andere

### 38. Via welk kanaal bent u bij deze vragenlijst terechtgekomen?

- Vrienden/kennissen/familie
- Sociale media
- Advertentie in een magazine
- Radio
- Vereniging

Ander kanaal

### 39. Hebt u nog opmerkingen, toevoegingen of vragen betreffende dit onderzoek?

**Vragenlijst seksuele zelfontplooiing bij vrouwen. Voorkomen en attitudes**

**Einde onderzoek**

Graag danken wij u van harte voor deelname aan dit onderzoek!