

'I always take a **holistic view** on health' ²²

AD VALVAS

JAARGANG 73 MEI 2026
VOLUME 73 MAY, 2026

ONAFHANKELIJK MAGAZINE VAN DE VRIJE UNIVERSITEIT

Van je eigen orgasme opeisen tot je grenzen leren kennen:
VU-studenten worden de baas over hun seksleven

De grote Ad Valvas Seksenquête ⁸

Onder schaamte ligt altijd een verlangen ¹⁴

A fuck buddy of pixels and bits ²⁴

Navigating between faith and desire ²⁸



VU-studenten worden de baas over hun seksleven

P8-13

Van je eigen orgasme opeisen tot je grenzen leren kennen: de VU-student vindt het eigen seksleven opnieuw uit, blijkt uit onze enquête.



'Onder schaamte ligt altijd een verlangen'

P14-17

Een derde van de mensen schaamt zich voor hun lichaam, en nog meer durven hun verlangens niet te delen. Dat zit vrije seksualiteit flink in de weg.



A fuck buddy of pixels and bits

P24-27

AI is forcing us to rethink pornography. Where's the line between fantasising and turning those fantasies into digital reality?



Navigating between faith and desire

P28-29

Religious and sexually active before marriage, religious and gay, religious and into kink: according to religious students, it's all possible.



Peter Valkx

'De nachtmerries horen erbij'

P6-7

Student **Aye Kari Soe** werd geboren in een Thais vluchtelingenkamp en strijdt nu voor mensenrechten.



Peter Valkx

'I take a holistic view on health'

P22-23

Movement and lifestyle trainer **Mariëlle Spekrijse** helps employees with their sleeping and eating habits.

Volg ons op Twitter [@advalvas_vu](#) en Instagram [@advalvas](#)

AD VALVAS

ONAFHANKELIJK MAGAZINE VAN DE VRIJE UNIVERSITEIT
JAARGANG 73 #6 / MEI 2026
INDEPENDENT MAGAZINE OF VU AMSTERDAM
VOLUME 73 #6 / MAY, 2026



- 4 **OPINIE**
Mirjam Brouwer
Ga zorgvuldig om met trigger warnings
- 5 **WISSELCOLUMN**
Jacintha Ellers
Mentale zorg voor promovendi is hard nodig
- 17 **BESTUURSCOLUMN**
Jeroen Geurts
Rek en strek
- 18 **XXL**
K*tcakes
- 20 **COLOFON**
- 21 **WEBSITE**
Nieuws **News**
- 31 **BLOG USC**
Btissime Bali
The more diverse, the better
- 32 **ONDERNEMINGSRAAD**
- 34 **CULTUUR**
Rialto / Sportcentrum
Griffioen / Restaurant
- 36 **WOUT & DIDO**



PEFC-gecertificeerd
Het papier voor dit magazine
komt uit duurzaam beheerde
bossen en gecontroleerde
bronnen
pefc.nl



Stijf als een paal

Niet alleen vermoeide buikspieren en verzuurde onderarmen, ook de lachspieren werden aangesproken tijdens een paaldansworkshop van studievereniging EOS.

SPORTCENTRUM UILENSTEDE, 15 APRIL 2026, 18.33 UUR

FOTO PETER GERRITSEN



Ga zorgvuldig om met trigger warnings

Trigger warnings moet je ruim voorafgaand aan een college geven. Alleen zo geef je getraumatiseerde studenten medezeggenschap.

DOOR MIRJAM BROUWER
ILLUSTRATIE BAS VAN DER SCHOT

“Trigger warning: in deze video zien we de zelfmoord van Virginia Woolf”, zegt de docent, en hij drukt op *play*. Er zitten nauwelijks vijf seconden tussen zijn aankondiging en het begin van het filmpje. Ik vraag me af wat studenten met een zelfmoordtrauma op dit moment moeten doen. Hun ogen en oren dichtdoen? Zonder hun spullen te pakken de collegezaal uitrennen? De kans is klein dat ze de aandacht zo sterk op hun trauma willen vestigen. Dit roept de vraag op wat precies het nut is van deze waarschuwing. Het idee erachter is waarschijnlijk dat studenten zich (kort) mentaal kunnen voorbereiden op wat er komt, zodat ze er niet door overvallen worden. Dit is nu alleen juist de manier waarop trigger warnings niet werken. Volgens onder-

zoek van Harvard blijkt dat de mate waarin kijkers geraakt worden door video's met expliciete inhoud, zoals zelfmoord of seksueel geweld, gelijk is met én zonder waarschuwing vooraf. Dat geldt zowel voor mensen mét als zonder PTSS. Dit betekent niet dat trigger warnings zinloos zijn, maar ze moeten wel goed worden ingezet. Om te beginnen moeten ze voorafgaand aan een college worden gegeven, zodat studenten zich er ruim van tevoren op kunnen voorbereiden. Wanneer deelname aan een college echt niet haalbaar is, mogen ze het missen. We moeten af van die boomermentaliteit die vereist dat we mentale problemen negeren en gewoon maar meedoen alsof er niets aan de hand is. Net als een keer een les overslaan vanwege de griep moet een college missen vanwege een trauma ook

geaccepteerd worden. Voor studenten zelf is het negeren van hun klachten ook niet mogelijk, want wanneer ze in een trigger zitten, stroomt er ongewild meer bloed naar de ledematen om te kunnen vechten of vluchten. De hersenen raken minder goed doorbloed waardoor zelfs het formuleren van een correcte zin moeilijk kan zijn. Hierdoor hebben ze onmiddellijk een achterstand op anderen. Het is belangrijk dit te erkennen en de consequenties niet volledig bij henzelf neer te leggen. Op deze manier is een trigger warning geen zinloze *heads up*, maar een manier om getraumatiseerde studenten zeggenschap te geven. Een trigger is in veel gevallen namelijk een herbeleving van een situatie. Het is een angstreactie van het lichaam dat geen onderscheid kan maken tussen de feitelijk veilige collegezaal en een levensbedreigende situatie uit het verleden. Over die situatie hadden ze meestal weinig te zeggen: het overkwam ze, net zoals een herbeleving ze overkomt. Als studenten de optie krijgen om een enkele keer een college niet bij te wonen, of een bepaalde tekst niet te lezen, krijgen ze weer autonomie. En het terugkrijgen van de regie over je eigen omgeving is belangrijk voor het herstelproces. Het structureel missen van colleges is natuurlijk niet de bedoeling omdat het nadelig is voor de studievoortgang en bovendien verergert structurele vermijding van triggerende situaties het trauma juist. Universiteit Utrecht heeft al richtlijnen voor docenten opgesteld rondom trigger warnings. De UvA staat docenten toe om trigger warnings te geven, maar accepteert niet dat studenten om die reden colleges missen. De VU zwijgt in alle talen. Kom op, VU. Wanneer is het afgelopen met die boomermentaliteit?

Mirjam Brouwer is masterstudent letterkunde. De integrale versie van dit opiniestuk staat op advalvas.vu.nl

Reageren? Mail naar redactie.advalvas@vu.nl.

Mentale zorg voor promovendi is hard nodig



Jacintha Eilers hoogleraar evolutionaire ecologie

Zonder overdrijven durf ik rustig te stellen dat promovendi de werkpaarden van de wetenschap zijn, net als postdocs trouwens. Zij doen het grootste deel van het onderzoek, produceren artikelen in industriële hoeveelheden en begeleiden ondertussen ook nog eens vele studenten. Promovendi hebben dan wel een tijdelijke aanstelling, zij zijn een structurele werkracht die de universiteit draaiende houdt en de toekomst van de wetenschap vormt. En toch zijn ze binnen datzelfde systeem de meest kwetsbare groep. Promoveren is geen baan met vaste kaders. Het is een langdurige tocht door onzekerheid, prestatiedruk en vaak eenzaamheid. Wanneer is het proefschrift goed genoeg? Tot drie uur 's nachts achter de laptop met een halflege koffiemok en een deadline die gisteren al verstreek, maar falen voelt zelden als een optie. Met zulke arbeidsvoorwaarden is mentale ondersteuning geen overbodige luxe, maar een basisvoorwaarde om überhaupt te kunnen functioneren. Toch denkt onze Vrije Universiteit daar anders over. In een zeldzame demonstratie van kortetermijndenken heeft het CvB de toegang tot psychologische hulp voor promovendi simpelweg geschrapt. Al meer dan een

jaar is binnen de VU geen specifieke promovendi-psycholoog beschikbaar. Het gevolg is dat promovendi voortaan moeten aankloppen bij de huisarts, met wachttijden die oplopen tot maanden. Voor iemand met een contractduur van vier jaar is dat geen wachttijd, maar een afgrond met desastreuze gevolgen voor het promotietraject. Het signaal dat hiervan uitgaat is glashelder: mentale gezondheid is geen prioriteit, zelfs niet voor mensen die de toekomst van de wetenschap vormen. Het is een kortzichtige visie die getuigt van een schrijnend gebrek aan strategisch denken. Een keuze voor minimaal gewin op de korte termijn, ten koste van de denkkraft van morgen. Daarom zou ik willen roepen: Hora est! Het is tijd om de mentale zorg voor promovendi weer op peil te brengen. Dat is geen pleidooi voor luxevoorzieningen, maar voor intelligent beleid. Als promovendi het fundament vormen van academisch onderzoek, behandel ze dan ook zo. Koester ze, investeer in ze, bescherm ze tegen de structurele druk die het systeem zelf creëert. Want wie vandaag bespaart op hun mentale zorg, snijdt morgen in de kwaliteit en duurzaamheid van wetenschap.

Reageren? Mail naar redactie.advalvas@vu.nl.

Koester promovendi, investeer in ze

‘De nachtmerries horen erbij’

DOOR DAPHNE DAMIAANS
FOTO PETER VALCKX

Student **Aye Kari Soe** werd geboren in een Thais vluchtelingenkamp, als dochter van Birmese verzetsstrijders. Ze zet zich al jaren vol strijd lust in voor mensenrechten.

‘Er is mij het recht ontnomen om mijn eigen land te zien’

We zouden deze hele pagina kunnen vullen met alleen je cv. Waar komt die enorme drive vandaan? “Ik kan slecht tegen onrechtvaardigheid: ik geloof dat het mij zal lukken om verschil te maken. Professoren op de VU begrijpen het niet, die zeggen dat ik één doel moet kiezen of me moet focussen op mijn studie. Medestudenten nemen me niet serieus. Maar ik ben een doener en krijg er nooit genoeg van.”

Met welke projecten ben je nu het meest bezig? “Mensenrechten zijn de gemene deler. Ik vertrek binnenkort naar Jakarta om daar audits en interviews te doen bij fabrieken waar Nederlandse bedrijven hun producten laten maken. Werken er geen kinderen en geen hoogzwangeren, zijn de omstandigheden veilig? Daarna ga ik naar Thailand, waar ik research doe voor een onderneming die ik wil opzetten. Want ik ben absoluut niet tegen geld verdienen: geld heeft macht en is onmisbaar als je iets goeds wilt doen voor de wereld. Zo investeer ik als *angel investor* in vrouwelijke ondernemers. Daarnaast ben ik mijn masterscriptie aan het schrijven, over moderne slavernij. En ik blijf me hard maken voor Birma.”

Maar ook in jouw dag zit maar 24 uur. Hoe maak je voor al deze dingen tijd? “Ik heb strakke doelen, dat maakt dat ik kan focussen. Ik wil heel veel – over een paar jaar ook een gezin – en dat kan niet allemaal tegelijk. Gelukkig kan ik ook steeds meer rust nemen. Vroeger vond ik dat alles *nú* moest gebeuren en daardoor werd ik telkens ziek. Nu durf ik nee te zeggen en loyaal te blijven aan mezelf.”

Je noemde Birma al even. Welke rol speelt dat land in je leven?

“Het is ergens mijn thuis, ik ken de talen, de geschiedenis, de verhalen, de cultuur. Ik voel me enorm verbonden met Birma. En toch ben ik er nog nooit geweest, want er is mij het recht ontnomen om mijn eigen land te zien. Mijn stichting, waarbij ook Aung San Suu Kyi (zie kader) betrokken was, liet jonge Birmezen oefenen met democratie, zodat er na de verkiezingen goede leiders zouden zijn. Maar toen kwam de coup van 2021 en bleef het land een dictatuur, zoals het al generaties is. Veel vrienden en familie van mij belandden in de gevangenis. Vanuit Nederland probeer ik te doen wat ik kan. Voor Birmese studenten in het buitenland die worden opgepakt zodra ze terugkeren naar Birma. Maar bijvoorbeeld ook voor mensen die na een fabrieksongeval zonder papieren op straat belanden. Daarvoor ga ik nachten door.”

De situatie in Birma is enorm schrijnend. Wat doet het mentaal met je om er zoveel mee bezig te zijn?

“Het zijn intense projecten en als ik een fout maak, kunnen mensen doodgaan. Een vriendin van me kreeg de organen van haar vader terug in een plastic tas, verder was er niets van hem over. Daarvan ben ik dagen kapot en dat is oké, want ik ben geen robot. Soms kan ik er ’s nachts niet van slapen en als dat wel lukt, heb ik vaak nachtmerries en word ik huilend wakker. Dat hoort erbij en ik leer er steeds beter mee omgaan. Onze samenleving wil dat we ons altijd goed voelen, maar er is zoveel duisternis. We moeten uit onze comfortzone om licht te brengen.”

Wat zie je als je ultieme einddoel?

“We zijn er nog lang niet, maar ik beschouw alles wat ik doe als mijn levenswerk. Ik hoop dat ik het aan nieuwe generaties kan doorgeven en dat zij ooit het fruit eten dat ik nu plant. Vergelijk het met stemrecht voor vrouwen: die strijd heb ik niet gevoerd, maar ik profiteer er wel van. Het gaat om wat je achterlaat. Als ik oma ben en op mijn sterfbed lig, hoop ik enige impact te hebben gemaakt.” AV



Aye Kari Soe

25

Masterstudent
Business
Administration

2024 – heden

Oprichter
SoeConsultancy,
adviesbureau
in geopolitiek,
mensenrechten en
bedrijfsketens

2023 – heden

Angel Investor The Angel
Initiative voor vrouwelijke
start-ups

2021 – heden

Oprichter NGO Worldwide
Burmese Students

2020 – heden

Oprichter NGO
Fembitious, voor
financiële geletterdheid
en empowerment
vrouwen

2020 – 2023

Lid Mensenrechten-
commissie World
Innovation Alliance,
spreker bij VN

2019 – 2023

Eerste Sustainable
Development Goals Voice
van Nederland

De situatie in Birma/ Myanmar

Birma was sinds 1962 een militaire dictatuur en is dit nu wederom. Tussen 2010 en 2021 was er hoop op verbetering en opende het land zich onder leiding van de democratisch gekozen Aung San Suu Kyi. Maar in 2021 pleegde het leger een staatsgreep en werd Suu Kyi gevangengezet. Er is sprake van ernstige mensenrechtenschendingen, miljoenen ontheemden en een diepe humanitaire crisis. Toch blijven jongeren massaal demonstreren, met gevaar voor eigen leven.

Als het voorspel goed en lang is, kan ik het meest genieten

Ik raak opgewonden van mijn zaad over het gezicht van mijn partner

Ik geniet het meest van volledig de controle overlaten aan de ander

Van je eigen orgasme opeisen tot je grenzen leren kennen: de VU-student vindt het eigen seksleven opnieuw uit, blijkt uit onze enquête.

DOOR EMMA SPRANGERS EN BRYCE BENDA
BEELD ROB BÖMER

VU-studenten worden de baas over hun eigen seksleven

“Lange tijd ben ik tijdens seks te veel gefocust geweest op de ander. Seks begon wanneer de ander opgewonden was en was voorbij als diegene klaarkwam”, zegt de 27-jarige VU-alumnus Sanne. “Na een periode van zelfontdekking kwam ik erachter dat seks ook om mij kon gaan.”

Ze is een van de bijna 200 respondenten van de seksenquête die *Ad Valvas* in maart en april uitvoerde, waarin VU-studenten ons vertelden hoe vaak ze seks hebben, hoe lang, waar, en met wie – maar ook waar ze het meest van genieten, wat hen onzeker maakt en waar ze spijt van hebben.

Wat opvalt: ze zijn hun seksleven door de jaren heen kritisch gaan benaderen en bewust aan het leren vormgeven. Ze durven steeds meer te vragen naar wat ze willen, weten ook steeds beter wat dat is naarmate ze met meer en met verschillende mensen en genders seks hebben, en proberen zich langzaam los te wrikken van verwachtingen die anderen van hen hebben.

Want hoewel seks iets is wat je met jezelf of met anderen doet, blijken veel studenten druk te voelen van mensen die niet onderdeel zijn van hun seksleven: de maatschappij, hun vrienden, familie.

Geneeskundestudent Layla (25, zie kader pagina 13), kwam weleens in studentenhuizen waar huis-

genoten op whiteboards elkaars pandapunten bijhielden: 1 punt voor elke maand dat ze geen seks hadden gehad. “Zo studentikoos waren wij in onze flat niet, maar toch voelde ik vaak de behoefte om te laten weten als ik seks had gehad. Inmiddels boeit dat me echt niet meer.”

De respondenten blijken overwegend sekspositief: zolang seks met wederzijdse instemming, respectvol en veilig gebeurt, hebben ze daar een open, niet-oordelende houding tegenover. De *bodycount* van hun sekspartner interesseert ze weinig, of dat nou ‘veel’ of ‘weinig’ sekspartners zijn geweest.

Seks als bordspel

Maar zeggenschap krijgen over je seksleven is een proces. De een zegt seks te hebben omdat ze het fijn vindt, de ander omdat hij het gevoel heeft dat het bij een relatie hoort, weer een ander ziet seks vooral als een middel om zich voort te planten, of behandelt het als een hobby. ‘Je kunt een bordspel spelen, en je kunt seks hebben, zo kijk ik ernaar’, schrijft de 25-jarige communicatiestudent Wendy (zie kader pagina 11).

Sommigen kiezen ervoor geen seks meer te hebben omdat ze er geen plezier aan beleven of omdat ze het vooral doen vanwege anderen verwachtingen. Zo schrijft een mannelijke

‘Ook al doe ik het met mezelf, ik heb nog steeds een seksleven’

Op haar 17de had rechtenstudent Sanne (27, inmiddels afgestudeerd) een nare ervaring met seks. Nadat ze op een huisfeestje een *bad trip* krijgt van wiet, belandt ze met degene die het feest geeft – een oudere man – in bed. “Die dacht dat ik seks wilde, maar ik wilde alleen maar bijkomen. Het werd een verschrikkelijke nacht, waarin ik door mijn verdoofde staat en uit angst mijn grenzen niet kon aangeven.”

Jaren later, op haar 22ste, besluit ze mee te doen aan een cursus van The Safe Space Club. “Daar kreeg ik opnieuw biologische en seksuele voorlichting. In plaats van de theoretische voorlichting op school ging het hier veel meer over hoe een orgasme zich opbouwt, wat consent is en wat je prettig vindt in plaats van wat je moet vermijden. Ik kan het iedereen aanraden.”

Haar ervaringen bij de seks cursus openen een pad naar experimenteren en zelfontdekking. “Ik heb een wilde periode gehad, met veel uitproberen en veel verschillende sekspartners achter elkaar. Uiteindelijk raakte ik verdoofd van het ontmoeten van nieuwe mensen. Ik ben toen de andere kant op gegaan, nu bestaat mijn seksleven uit *me, myself and I*. Ik luister soms erotische verhalen of experimenteer met speeltjes. Ik merk ook aan mezelf dat ik afhankelijk van mijn cyclus verschillende behoeftes heb. En ook al doe ik het met mezelf, ik heb nog steeds een seksleven. Ik voel dezelfde dingen als tijdens seks met een ander persoon.”

Haar zelfontdekking heeft haar veel gebracht, zegt Sanne. “Ik ken mijn grenzen nu veel beter en ik weet wat ik fijn vindt.” Onlangs heeft ze een onenightstand gehad en voor het eerst lukte het haar om klaar te komen. “Voorheen was ik te veel gefocust op de ander.”

‘Seks voelt voor mij als een biechthokje’

A.S. (22) groeide op in Peru. Zijn seksuele opvoeding is er een van uitersten. Zijn moeder mijdt seks als onderwerp. Als hij op zijn zestiende een eerste vriendinnetje heeft, zegt ze alleen dat hij een condoom moet gebruiken omdat ze hem anders ‘zou vermoorden’. Lijnrecht daartegenover staat zijn vader, die wanneer A.S. negen jaar is op mannen blijkt te vallen en een soort seksuele revolutie doormaakt. “Hij moedigde me aan mijn seksuele kant te ontdekken. Op een gegeven moment vond ik het een beetje kinderachtig worden. Hij was mijn vader, maar werd bijna een soort vriend.”

Als vijftienjarige maakt A.S. een Tinder-profiel aan. Hij gebruikt dat vooral om met mensen te praten. “Ik denk dat ik op zoek was naar bevestiging. Ik wilde me aantrekkelijk en gewild voelen.” Als hij merkt dat een van zijn contacten een man blijkt te zijn die zich voordoet als vrouw, raakt hij in paniek. Inmiddels zoekt hij met behulp van een psychoanalist uit waar dat verlangen om gewild te worden vandaan komt. Hij denkt zelf dat online praten over seks een fijne manier voor hem was om zijn seksualiteit af te tasten. Ook nu houdt hij ervan tijdens de seks veel te praten: over wat hij voelt en over fantasieën die hij heeft. Hij geeft zijn sekspartner graag complimenten. “Seks voelt voor mij als een soort biechthokje.” Hij realiseert zich door therapie langzaam dat hij bang was voor seksualiteit in het ‘echte’ leven. “Het is nu nog steeds makkelijker voor me om me te richten op het genot van de ander – ik plaats mezelf een beetje buiten de seks.” Na de seks voelt hij zich soms leeg of verdrietig. Met zijn huidige partner kan hij het hier goed over hebben. Vanuit zijn studie filosofie analyseert hij vaak zijn kijk op seks. “Ik ben geneigd alles te verklaren vanuit mijn ouders. Maar dat is niet het hele verhaal.”

student: ‘Ik begon met seks vanwege sociale druk en omdat ik geen maagd meer wilde zijn. Nu ben ik gestopt en wacht ik op een partner met wie ik liefdevolle seks kan hebben.’ Een vrouwelijke student zegt al een paar jaar opzettelijk celibaat te zijn. ‘Seks is niks voor mij.’

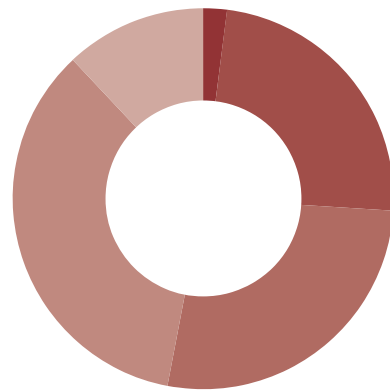
Maar wat is seks? In de enquête die *Ad Valvas* verspreidde via sociale media en op de campus, is seks afgekaderd als intieme seksuele handelingen met jezelf of partner(s), en is zoenen daar niet onder gerekend. Op school leerde je vroeger misschien dat seks penis in de vagina betekent. Niet-heteroperspectieven werden weinig meegevoelen. Voor een non-binair of transpersoon is seks mogelijk weer een ander verhaal, en voor iemand met een lichamelijke beperking kan seks er ook weer op een eigen manier uitzien. Van de respondenten die hun definitie van seks gaven, noemt de helft penetratie, maar een groot deel daarvan nuanceert dat meteen: het hoeft niet, het is niet het enige dat ‘telt’, en het is afhankelijk van met wie je seks hebt. Iemand schrijft: ‘wat de meeste mensen als voorspel zouden zien, zie ik vaak al als seks’. Sommigen noemen in hun definitie van seks al het belang van consent: wederzijdse instemming met als doel om samen plezier te hebben.

Toestemming vragen

Want een groot onderdeel van hun ontdekkings-tocht blijkt: praten met hun sekspartner voor, tijdens en na de seks. Ze vragen de ander wat ze fijn vinden, vragen hun sekspartner om dingen te doen die fijn voor henzelf zijn, controleren tijdens de seks of het goed gaat en bieden nazorg na ruwe seks. *Pillow talk* maakt inmiddels deel uit van het rijtje intieme handelingen. Maar het begint allemaal veelal met consent. Sinds 1 juli 2024 geldt er een nieuwe Zedenwet in Nederland, waarin consent centraal staat in plaats van dwang. Onvrijwillige seks is daarmee

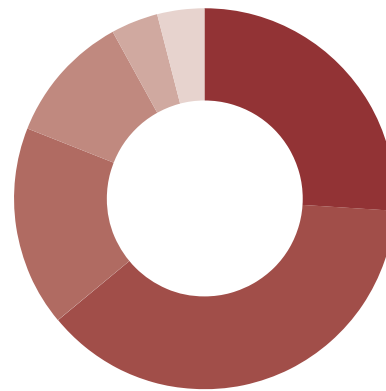
Seks is verbinding voelen buiten woorden om

Hoe lang duurt een sekspartij?



0-10 minuten: 2% • 11-20 minuten: 24% • 21-30 minuten: 27%
31-60 minuten: 35% • 60+ minuten: 12%

Aantal keren seks per maand



0 keer: 26% • 1-5 keer: 38% • 6-10 keer: 17%
11-15 keer: 11% • 16-20 keer: 4% • 20+ keer: 4%

Orgasmekloof

Alle mannelijke respondenten komen klaar tijdens de seks, terwijl 32 procent van de vrouwelijke respondenten niet klaarkomt. Rutgers-onderzoeker De Graaf: “Het heeft onder meer te maken met de belangrijke rol van penis-in-vaginaseks in het heteroseksuele script. Daar komen vrouwen nou eenmaal niet zomaar van klaar. Het belang van clitorale stimulatie is helaas nog niet bij iedereen doorgedrongen. In elk geval kunnen vrouwen biologisch gezien net zo makkelijk klaarkomen als mannen.”

Uit onze cijfers blijkt seksuele geaardheid ook een rol te spelen: niet-heterovrouwen komen vaker en consistentere klaar dan heterovrouwen. De Graaf: “Vrouwen gebruiken bij seks met een vrouw vaker hun tong of vingers en dat is efficiënter in het bereiken van een orgasme dan penis-in-vaginaseks. Als je seksueel plezier breder trekt dan alleen klaarkomen zijn de verschillen overigens minder eenduidig.”

Opvallend genoeg vinden zowel de mannelijke als de vrouwelijke respondenten het orgasme van hun partner belangrijker dan dat van henzelf. Sanne, die eerder al zei voorheen te veel gefocust te zijn op de ander tijdens seks, herkent dat. “Pas bij een recente onenightstand ben ik voor het eerst tijdens de seks klaargekomen.”

Filosofiestudent A.S. heeft een ingewikkelde relatie met orgasmes. “Mijn vriendin heeft een spiraaltje dus we hebben onbeschermd seks. Als ik voel dat ik ga klaarkomen vraag ik of ik dat in haar zal doen en dan zegt ze: doe wat je wilt. Maar dan weet ik niet of ze het erg vindt of niet – ook al zegt ze van niet. En dan gebeurt het toch en voel ik me schuldig dat ik haar achterlaat met de rommel. Klaarkomen voelt een beetje vies voor me. Ik kom ook sneller klaar dan ik zou willen. M'n vriendin is heel lief en geeft me veel ruimte om te ontspannen en het erover te hebben. Ik denk dat ik gewoon moeite heb met het ontvangen van plezier. Ik word er nerveus van als de focus op mij komt.”

Hotspots



17% heeft seks op de VU of in de publieke ruimte

Cijfer seksleven

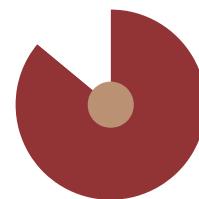


In een relatie



Single

Masturberen



86% van de respondenten masturbeert mannen masturberen twee keer zov vaak als vrouwen

Top 3 standjes



Doggystyle Missionaris Cowgirl

Ik raak opgewonden van mijn zaad over het gezicht van mijn partner

strafbaar, ook zonder fysiek verzet. De internationale slogan ‘Consent is sexy’ probeerde het begrip van een juridische vereiste naar een aantrekkelijk onderdeel van het seksleven te maken. Filosofiestudent A.S. (zie kader pagina 10) zag opgroeiend in Lima dat mannen vrouwen in clubs betastten zonder toestemming. Het maakte hem extra voorzichtig. “Ik vraag de eerste keer altijd of ik iemand mag zoenen. Ik neem het nooit voor lief dat mensen me consent geven, maar op een gegeven moment vertrouw je elkaar en vraag je niet meer bij elke handeling toestemming. Dan vertrouw je er ook op dat de ander het zegt als ze iets niet fijn vinden.” Ook Layla vraagt om consent. Vooraf, en soms ook tijdens de seks. “Ik heb weleens gehad dat ik vroeg: mag ik je pijpen? En dat hij zei: nee, liever niet. Consent zit hem ook in het vragen of wat je doet fijn voor iemand voelt en achteraf vragen hoe het was.” Respondenten die met een grote groep mensen over seks praten (hun vrienden, sekspartner, familie, studiegenoten, mensen op online fora of een therapeut) vragen vaker om consent dan de studenten die alleen over seks praten met hun vrienden of sekspartner. Ook mannen vragen vaker om consent dan vrouwen. Een kwart van de vrouwen vraagt nooit om consent, tegenover slechts 8 procent van de mannen die dat nooit doet. Volgens Hanneke de Graaf, onderzoeker bij expertisecentrum seksualiteit Rutgers, komt dat doordat het ‘initiatief’ stereotiep gezien vaak bij mannen ligt. “Als de man al het initiatief neemt, en zelfs consent vraagt, is het natuurlijk een beetje gek om daarna als vrouw te controleren of de man het ook wil.”

Tegen je zin in

Maar toestemming vragen alleen blijkt niet genoeg om de hoeveelheid onvrijwillige seks terug te dringen. De Franse filosoof Manon Garcia schrijft in haar boek *Consent* dat een van de grootste obstakels van daadwerkelijke consent de mens zelf is. Consent geven suggereert vrijwillig hande-

Mijn partners seks zien hebben met een ander vind ik geil

‘Ik heb mijn identiteit lang gekoppeld aan seks’

Wendy (24) groeide op in Montréal en studeert sinds twee jaar in Amsterdam. Haar eerste seksuele ervaring is traumatisch, op jonge leeftijd. Op haar veertiende heeft ze voor het eerst vrijwillig seks. “Een jongen die ik leuk vond kwam de airco repareren, mijn moeder ging de deur uit en ik verleidde hem. Echt een pornoscène – via porno heb ik ook geleerd wat seks is.”

Thuis is seks geen onderwerp. “Ze hebben me nooit neergezet om ‘het gesprek’ te voeren. Ik kan me alleen herinneren dat mijn moeder tijdens het eten een keer zei dat als je geen condoom hebt, je gewoon op tijd moet terugkomen. Wel wat controversieel.” Op haar vijftiende raakt ze zwanger; de abortus wordt geregeld via de schooldokter.

Met haar toenmalige vriendje begint ze te experimenteren met bondage, rollenspellen en consensuele non-consent – het uitwerken van een verkrachttingsfantasie. “Omdat ik daarin het slachtoffer was, kon ik mijn eigen traumatische sekservaring verwerken. Kink is voor veel mensen een manier om controle terug te nemen over trauma. In een dierlijke toestand, maar met vertrouwen en plezier erbij – de angst voelt dan veilig.”

Op haar achttiende bezoekt ze haar eerste kink-evenement. In Amsterdam blijkt die scène nog groter. Ze leert er omgaan met grenzen door ‘groen’, ‘oranje’ of ‘rood’ te zeggen en zonder uitleg seks te kunnen stoppen. Ook leert ze het belang van aftercare – knuffelen en napraten na de seks.

Het maakt haar aanwezig. Vroeger deed ze dat anders. “Ik ben best wel een *people pleaser*. Ik wilde die pornstar zijn en fakete orgasmes om het opwindend te maken voor de ander. Ik heb mijn identiteit lang gekoppeld aan iemand die veel seks heeft. Maar ik ben niet altijd het meisje dat zin heeft om de hele nacht geneukt te worden door vreemden.” Inmiddels weet ze beter wat ze wil. Het is net uit met haar vriend. “Hij was geen fan van anale seks. Ik dacht: de liefde is groter dan mijn behoefte daaraan. Maar elf maanden later dacht ik: waar hou ik eigenlijk meer van?”

ZIE JE ONGEWENST SEKSUEEL GEDRAG? STEL DE VRAAG!

BEN JE OKE?

ZO HEBBEN WE ALLEMAAL EEN LEUKE TIJD

benjeoke.nl

SENSE
Voor al je vragen over seks

Ik heb vaker zin dan mijn partner, hoe ga je daarmee om?

Hoe vertel ik mijn ouders dat ik lesbisch ben?

Ik heb pijn bij het vrijen, hoe kom ik daarvan af?

Mijn eikel druipt. Moet ik me zorgen maken?

Hormonen in anticonceptie. Waar zijn die eigenlijk goed voor?

Ik heb seks met jongens. Moet ik PrEP gebruiken?

scan mij

Bel, chat, app met de Sense Infolijn voor hulp en advies.

Sense.info

Condomerie We help you choose the best
visit: Warmoesstraat 141, Amsterdam

shop 24/7 online:

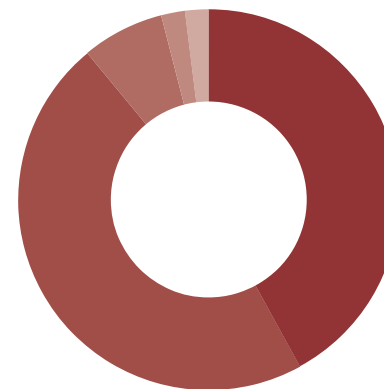
condoms 'sized to fit'

www.condomerie.com

@Condomerie #Condomerie

Enquête

Heeft spijt na seks

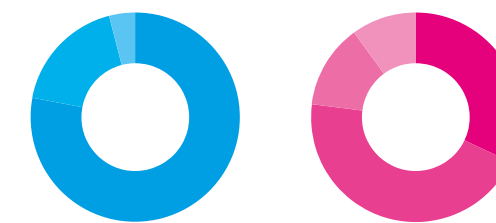


len, maar we zijn ons vaak niet goed bewust van wat we daadwerkelijk willen en welke consequenties dat heeft. Iets meer dan de helft van de ondervraagde studenten vraagt vaak of altijd om consent. In onze enquête zeggen twee studenten weleens seksueel over andermans grenzen heen te gaan. Een kwart weet dat niet zeker. "Het jammere is dat je een grens van jezelf soms pas achteraf voelt", zegt Layla. "Dan laat je jezelf toch een beetje overhalen, maar voel je je achteraf rot."

De afgestudeerde Sanne (zie kader pagina 9) herkent het probleem. Lange tijd was ze zich onbewust van haar eigen grenzen. "Ik heb die pas op latere leeftijd leren kennen en durven aangeven, al vind ik dat nog steeds lastig. Omdat ik mijn eigen grenzen niet kende, ben ik misschien ook wel over andermans grenzen heengegaan." Ook Wendy heeft weleens seks gehad terwijl ze daar eigenlijk geen zin in had, net als 35 procent van onze respondenten. "Niet omdat ik niet durfde te zeggen dat ik geen zin had, maar omdat ik dacht: dit ben ik toch? Een soort beest dat altijd seks wil hebben?" De keren dat Layla spijt had na de seks, was niet omdat ze geen consent gaf. "Het zijn vaak mensen die ik in de club ontmoet, vaak heb je dan allebei een drankje op. De dag erna word je naast iemand wakker en dan denk je: heeft dit echt iets toegevoegd aan mijn leven?"

Spijt na seks heeft voor onze respondenten vaak meer dan één oorzaak. Voor sommigen spelen drank en drugs een rol in het maken van keuzes, anderen voelen sociale druk om seks te hebben, druk vanuit de sekspartner of vrienden of ze noemen het patriërchaat. Een schokkende 1 op de 5 respondenten heeft weleens seks onder dwang gehad, en nog eens tien respondenten weten dat niet zeker. De covidperiode bemoeilijkt het daten, en specifiek het grenzen aangeven, herin-

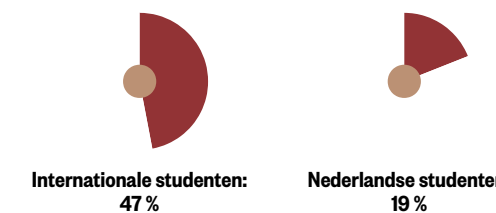
Aantal orgasmes per seksessie



Mannen
1 keer: 78%
2 keer: 18%
3 keer of vaker: 4%

Vrouwen
0 keer: 32%
1 keer: 45%
2 keer: 13%
3 keer of vaker: 10%

Vraagt altijd om consent



nert Layla zich. "Je kon niet echt ergens heen, dus sprak veel sneller meteen bij iemand thuis af. Ik wilde eigenlijk naar huis, maar hij drong steeds aan om nog even te blijven. De seks die erna kwam was verre van fijn. Gelukkig heb ik dat niet vaak meegemaakt." Een respondent schrijft: 'Casual seks is in onze generatie genormaliseerd. In mijn ervaring, en in die van mijn vrienden, mist er soms wederzijds respect. Het is belangrijk om te onthouden dat het nog altijd een heel intieme handeling is.' Filosofiestudent A.S.: "Ik ben aan het onderzoeken wat mijn grenzen zijn, wat alleen fantasieën zijn en wat ik echt wil. Ik ben aan het leren hoe mijn seksleven van mij kan worden." AV

Verantwoording

Dit artikel is gebaseerd op een enquête onder 190 studenten en interviews met vier studenten. De resultaten van de enquête zijn niet statistisch representatief voor de volledige gemeenschap van VU-studenten en kunnen daarom niet als significant worden beschouwd. Wel bieden de uitkomsten, in combinatie met de persoonlijke ervaringen uit de interviews, een indicatief beeld van hoe studenten aan de VU seksualiteit beleven.

Privacy

Vanwege privacy zijn de namen van Wendy, Sanne en Layla gefingeerd. Hun echte namen zijn bekend bij de redactie.

'Seks was iets wat je bewaarde voor het huwelijk'

Geneeskundestudent Layla (25) noemt zichzelf een laatbloeiër. Ze heeft voor het eerst seks als ze bijna 20 is. "Door seksuele voorlichting op school zag ik seks als iets wat je doet om kinderen te krijgen." Thuis krijgt ze een islamitische opvoeding. "Niet heel extreem, maar wel met die normen en waarden. Seks was iets wat je bewaarde voor het huwelijk. Maar aan het eind van mijn tienerjaren merkte ik dat ik er best veel behoefte aan had."

Inmiddels heeft ze 47 sekspartners gehad. "Ik hou een lijstje bij in mijn telefoon." Die seks heeft ze vooral met onenightstands en dates. Sekspartners vragen haar geregeld wat ze lekker vindt. "Als ze me beffen vraag ik of ze me er ook bij vingers en ik weet welke standjes ik fijn vind." Haar favoriete standjes zijn doggy (met holle rug, voegt ze toe), missionaris met haar benen op de schouders van haar sekspartner, en lepeltje-lepeltje.

Ze is voorzichtig bezig haar interesse in vrouwen af te tasten, al weet ze niet precies hoe ze die aantrekkingskracht moet omschrijven. Ze heeft een keer een seksuele ervaring met een vrouw gehad op een feestje. "Het zoenen was al spannend, ik durfde haar niet oraal te bevredigen. Die angst zou ik bij een man niet hebben. Ik merk dat ik die kant van mijn seksualiteit niet bewust opzoek. Misschien omdat er de angst is om verliefd te worden op een vrouw. Ik ben bang dat ik dan zou moeten kiezen tussen haar en mijn ouders."

Ze merkt dat maatschappelijke normen haar seksuele vrijheid soms beperken. "De norm is slank, maar wel met grote billen en borsten. Ik merk dat ik in bepaalde standjes denk: zo komt mijn buikvet er ongunstig uit, en dan doe ik iets anders. Dat haalt me echt uit het moment. Ik heb weleens mijn shirt aan willen houden tijdens de seks. Dan zeggen ze: doe hem uit! Inmiddels denk ik vaker: nee, vandaag voel ik hem niet. Ik hou hem aan. Als ik met iemand ben die ik echt vertrouw, heb ik betere seks. Dan hoef ik me niet af te vragen hoe ik eruitzie."

Onder schaamte ligt altijd een verlangen



We vinden onszelf te dik, onze piemel te klein, onze schaamlippen te groot. Een derde van de mensen schaamt zich voor het eigen lichaam. De helft van de mensen durft bovendien niet met hun partners over hun seksuele verlangens te praten. Dat zit vrije seksualiteit behoorlijk in de weg.

DOOR WELMOED VISSER
ILLUSTRATIE DIDO DRACHMAN

“Het voelt verre van sexy, ik schaam me ervoor dat ik zo’n gesprek moet hebben maar het gaat niet anders”, vertelt letterenstudent Eve (24). Omdat ze ooit is verkracht, komt er altijd dat moment waarop ze aan nieuwe partners moet vertellen waarom ze voorzichtig moeten zijn en wat er wel en niet kan. “Geloof me, dat is niet iets dat je wilt bespreken op zo’n moment”, zegt ze. Sinds drie jaar heeft Eve een vaste relatie met een man die haar begrijpt. Maar de partners die ze daarvoor had, namen het soms persoonlijk: “Ja maar zo ben ik niet”, zeiden ze dan. Sommige partners voelden zich echt aangevallen. Dat maakte Eve’s schaamte nog erger. Seks en schaamte horen bij elkaar als twee kibbelende schoonzussen: ook al zouden ze elkaar het liefst nooit meer tegenkomen, ze zien elkaar elke verjaardag weer. Natuurlijk gaat niet alle schaamte over seks (of lichamelijke) en bestaat er seks zonder schaamte, maar het gebied waar ze elkaar in de houdgreep hebben is aanzienlijk. Uit internationaal onderzoek blijkt dat 30 tot 50 procent van de vrouwen problemen ervaart met seksueel functioneren – problemen waarbij schaamte volgens de onderzoekers een centrale rol speelt. In Nederland heeft 60 procent van de jonge vrouwen regelmatig negatieve gedachten over het eigen lichaam, tegenover een kwart van alle jongeren.

Vulva’s vinden we maar eng, die verstoppen we het liefst onder de dekens

45 procent van de Nederlandse mannen is ontevreden over hun penislengte

Vrouwen schamen zich vaker

En ja inderdaad, schaamte over seksualiteit en het eigen lichaam treft vrouwen meer dan mannen. Deels wordt dat nog altijd veroorzaakt door de dubbele moraal rondom seksualiteit en lichamelijke. De doktersbenaming voor de vulva is wat dat betreft veelzeggend: pudendum, oftewel dat waarvoor je je schaamt. Vrouwenlichamen en vrouwelijke geslachtsdelen zijn dus blijkbaar een bron van schaamte. Ze zijn vies, lelijk, mooi, aantrekkelijk, laten te veel zien of juist te weinig. In elk geval zijn ze, veel meer dan de lichamen van mannen, onderwerp van objectivering: iedereen vindt er wat van, gebruikt ze in reclamecampagnes, kijkt ernaar op internet of etaleert ze op sociale media. Die lichamen dan, want die vulva’s vinden we maar eng, die verstoppen we het liefst onder de dekens.

Ook op het gebied van gedrag is de norm voor vrouwen strikter dan voor mannen: wat vinden we van een vrouw met een condoom in haar portemonnee? En van een man die een condoom bij zich heeft? Met deze vraag wijst seksonderzoeker Justin Lehmiller in zijn boek *The Psychology of Human Sexuality* lezers op hun dubbele moraal.

En dan is er nog een derde terrein waarop de seksualiteit van vrouwen meer verweven is met schaamte:

seksueel geweld. Ook dat treft vrouwen vaker dan mannen en die traumatische ervaringen monden niet zelden uit in schaamte. De schaamte van *ik had ook...*, of juist *ik had nooit...*, en van *het zal wel mijn eigen schuld zijn*.

Alles wat lelijk is

Enfin, eigenlijk was ik helemaal niet van plan om over Mars versus Venus te schrijven, dit moest een verhaal worden over schaamte omdat schaamte voor mij onlosmakelijk verbonden is met seksualiteit. De veronderstelling was dat de meeste lezers daar wel iets in zouden herkennen, maar met die veronderstelling banjerde ik en passant over grote genderverschillen heen die de cijfers laten zien. Ja, veel mensen schamen zich voor hun lichaam en voor issues met seks in alle mogelijke gedaantes, maar de overgrote meerderheid van deze mensen is toevallig wel vrouw.

Neemt niet weg dat er natuurlijk ook genoeg mannen zijn die zich onzeker voelen. Over hun penislengte bijvoorbeeld. Daarover is zo’n 45 procent van de Nederlandse mannen ontevreden, blijkt uit onderzoek. In al die cijfers is vast sprake van forse onderrapportage bij beide geslachten, misschien nog wel het meest bij mannen. Want er zijn weinig onderwerpen minder cool om te bespreken dan schaamte en onzekerheid.

“Schaamte is de angst om af te wijken van de norm”, vertelt psychologiehoogleraar Aukje Nauta, Universiteit Leiden. Nauta, van oorsprong organisatiepsycholoog, richtte zich in de loop van haar carrière steeds meer op schaamte, omdat ze zag hoezeer schaamte authentieke verbinding met anderen in de weg zit.

Ze organiseerde Schaamtelabs waar ze mensen liet opschrijven waarvoor ze zich schamen. Lichamelijke kenmerken scoren hoog. “Mensen schamen zich voor alles wat maar lelijk kan zijn aan een lichaam”, vertelt ze, “oren, een dikke buik, kalknagels. Als die vermeende lelijkheid dan ook nog eens wordt veroorzaakt door eigen gedrag, iemand vindt zichzelf te dik, dan ontstaat vaak dubbele schaamte: voor het dik zijn en voor het gebrek aan discipline om daar iets aan te doen.”

Slachtofferschap claimen

Soms zijn de onderwerpen waarvoor mensen zich schamen heftiger: mensen schamen zich voor misbruik dat ze hebben meegemaakt of mislukte zelfmoordpogingen. Voor die onderwerpen is de setting van het Schaamtelab niet geschikt, ervoer Nauta. “Dan stokt het gesprek meteen.”

Geweldsslachtoffers hebben dit zelf vaak haarfijn door en dat is een extra reden om hun verhaal voor zich te houden. Eve deed dat lange tijd ook, zelfs in haar therapiegroep zweeg ze over het seksuele geweld dat haar was overkomen: “In de therapiegroep voor anorexia zat iemand die als kind langdurig seksueel misbruikt was door een volwassen man. Toen durfde ik niet meer over mijn eigen ervaringen te praten, omdat ik me schaamde om een slachtofferschap te claimen dat haar meer toekwam.”

Al verstopen we ons het liefst, toch is praten over dat waarvoor je je schaamt doorgaans bevrijdend, is Nauta's ervaring. Ze noemt het voorbeeld van zanger Rob de Nijs die lang verborgen

Psycholoog Aukje Nauta:

‘Het openbreken van je schaamte kan je veel leren over jezelf en je verlangens’

hield dat hij leed aan de ziekte van Parkinson, maar het als een bevrijding ervoer toen hij het uiteindelijk toch bekendmaakte. Zelf ervoer Nauta het ook als bevrijdend toen ze ervoor uitkwam dat ze een liefdesrelatie heeft met een man die ook nog een andere vrouw heeft. Ze maakte een theatercollege waarin ze wetenschappelijk onderzoek over schaamte illustreert met pijnlijke en soms ook hilarische schaamteverhalen van zichzelf en anderen (zie kader).

Voor het uiten van heftige problematiek, zoals ervaringen met seksueel geweld, zijn vaak wel een veilige setting en goede begeleiding nodig. Toen Eve voor de eerste keer wel in therapie vertelde wat haar was overkomen, kwam ze in een dissociatieve toestand terecht die een week aanhield. “Ik heb mezelf daar doorheen gesleept, maar het was beter geweest als ik er goede begeleiding bij had gehad.”

Ideaalbeeld

Ook kan het overwinnen van schaamte gemakkelijk omslaan in schaamteloosheid: influencers die over niks anders kunnen praten dan hun toxische relatie, hun psychische stoornis, hun genderidentiteit of hun mislukte make-up. Op sociale media is exhibitionisme nooit ver weg. Nauta: “En dan zeggen ze dat ze er niet uitzien, maar ondertussen zien ze er nog steeds fantastisch uit. Ook dat kan weer tot schaamte leiden bij mensen die daarnaar kijken.”

Theatercollege Schaamteloos Schaamtevrij

> We moeten het meer over schaamte hebben, vindt psychologiehoogleraar Aukje Nauta.

> Haar theatercollege Schaamteloos Schaamtevrij gaat over de kracht van schaamte in leven, werk en liefde.

Voor een speellijst en meer info zie: aukjenauta.nl/theatercollege/ of scan de QR-code.



Alex (24, student exacte wetenschappen) herkent dat: “Ik ben helemaal gestopt met Instagram omdat ik me er niet beter door ging voelen. Ook al volg je personen die bijvoorbeeld queer zijn, dan is dat wel altijd een esthetische vorm van queer: alternatieve kleding, mooie lichamen, make-up, nagellak. Ook dat laat weer weinig ruimte om er anders uit te zien en toch queer te zijn.” Alex, die zich meestal identificeert als vrouw en soms als non-binair, kan zich in nieuw gezelschap ineens schamen voor het haar op haar benen. “Mijn liefdespartners zijn eraan gewend, zelf vind ik een beetje haar prima, maar als ik dan iemand ontmoet die ik leuk vind, dan voel ik me daar toch ineens ongemakkelijk over en hoop ik dat die het niet ziet.” Daarnaast schaamt Alex zich soms ook nog steeds voor haar (in haar ogen) brede heupen: “In mijn puberteit was de *thigh gap* een ding. Influencers lieten zien dat ze zo dun waren dat hun dijen elkaar niet raakten. Dat ideaalbeeld zit nog steeds ergens in me, al weet ik rationeel dat het onzin is en dat het wel of niet hebben van een thigh gap vooral te maken heeft met hoe je bent gebouwd.”

Schaamte wordt kracht

Een gezonde balans tussen schaamte en schaamteloosheid noemt Nauta ‘schaamtevrijheid’: je kwetsbaarheid delen, zonder jezelf te overschreeuwen. In haar werk met groepen zag ze de mooiste gesprekken ontstaan als mensen dat doen. Authentieke gesprekken, die zouden we volgens Nauta meer moeten hebben, ook over seks. Seks is bij uitstek het terrein waarop we ons niet uitspreken, omdat het kwetsbaar is, omdat we denken dat we raar zijn met onze wensen. En hoewel uit onze seksenquête blijkt dat VU-studenten steeds mondiger worden over hun wensen (zie pagina 8), blijkt uit onderzoek van Lehmler dat vijftig procent van mensen in relaties

‘Het zou goed zijn als we authentieker leren communiceren over seks’

hun seksuele verlangens niet met hun partner durft te delen. “Het zou goed zijn als we authentieker leren communiceren over seks”, zegt Nauta, “seks is een van de gebieden waar je als volwassene kunt spelen. In bepaalde scenes, zoals de BDSM-scene is die speelsheid normaal. Niet dat we ons allemaal in leer hoeven te hijsen, maar van die vrijheid kunnen we wel wat leren.” Als je schaamte omdenkt, wordt het namelijk een krachtbron, stelt Nauta. “Alle emancipatiebewegingen ontstonden uit schaamte die transformeerde in trots. Denk aan Pride, de term zegt het al. Eerst was er schaamte voor queer-zijn, daarna kwam men ermee uit de kast, en nu is er trots. Onder schaamte ligt altijd een verlangen. Angst voor afwijzing kun je bijvoorbeeld ook zien als verlangen naar verbinding. Vervolgens kun je daar iets mee gaan doen en dan wordt het je kracht.” Schaamte gaat altijd over verwachtingen, van jezelf of van anderen, of over wat je denkt dat anderen van jou verwachten. Anderen niet willen kwetsen speelt daarbij vaak een rol, zoals bij Alex die zich geregeld afvraagt of ze vaak genoeg seks heeft met de partner met wie ze samenwoont, maar het gesprek daarover nog niet is aangegaan. “We hebben niet zo vaak seks met elkaar. Voor mij is dat goed zo. En ondanks dat we open over seks zijn en een open relatie hebben, vraag ik me toch af of het hem zal kwetsen als ik expliciet benoem dat ik niet vaker seks met hem hoef.” AV

ADVERTENTIE

lira fonds

Ben jij wetenschapper en wil je over jouw onderzoek een Nederlandstalig publieksboek schrijven?

Dien dan uiterlijk 30 juni 2026 een aanvraag in voor een Lira Fonds-beurs van €37.500: lirafonds.nl

Rek en strek



Jeroen Geurts rector

Ik probeer elke dag te wandelen van en naar de VU. In een rechte lijn zou dat geen grote prestatie zijn: een enkeltje is een half uurtje. Dus neem ik een omweg door het Amsterdamse Bos en breid de wandeling uit. Wandelen is gezond, zegt onderzoek. Maar eerlijk gezegd: het is ook gewoon fijn. De eerste kilometers ben ik vaak nog aan het telefoneren. Daarna kijk ik om me heen, hoor de vogels, maak een praatje, voel de zon. Die wandelingen zijn een welkome afwisseling op het vele binnenzitten. À propos, dat zitten. Waarom doen we dat eigenlijk zo veel en zo lang? Onze eigen Erik Scherder waarschuwt al jaren dat zitten het nieuwe roken is. En daar zit wat in. Via initiatieven als *VU in Beweging* helpen we momenteel om beweging vanzelfsprekender te maken tijdens onze werk- en studiedag. Neem vaker de trap, sta even op tijdens een meeting of overleg wandelend. Onze campus nodigt ook steeds meer uit tot bewe-

Als we willen dat onderwijs en onderzoek scherp blijven, moeten we af en toe van onze stoel komen

gen. Kijk naar het nieuwe calisthenics-park, de pingpongtafels, de beweegkar of salsalessen in de lunchpauze. Een universiteit is niet alleen een plek van focus en concentratie, maar ook juist van ontmoeting en beweging. Als we willen dat onderwijs en onderzoek scherp blijven, moeten we af en toe van onze stoel komen. Even lopen, even uitzoomen. Nieuwe ideeën dienen zich vaak aan als je met je aandacht ergens anders bent. Dus ik doe mee. En, ja hoor, collega's trekken soms een wenkbrauw op als ik 's ochtends met modderschoenen binnenkom op de bestuursgang. Of als ik rek en strek tijdens de CvB-vergadering. Maar ik zie ook dat steeds meer mensen denken: waarom ook eigenlijk niet? Lekker in je vel, scherp in je hoofd. Goede wetenschap komt van gezonde mensen. We weten het allang, nu nog doen. Elke dag een beetje, of zoveel als je kunt.

Reageren? Mail naar redactie.advalvas@vu.nl.

K*tcakes

Een fondanten schaamlip hier, een gesuikerde clitoris daar. Hagelslag als schaamhaar en jam als menstruatiebloed. Na een lezing en discussie over vrouwelijke genitale verminking, georganiseerd door medische studentenvereniging IFMSA, bood de workshop cupcakes versieren als vagina's (kutcakes) een lichtvoetige manier om het gesprek over vulva's voort te zetten. (ES)

FOTO
PETER GERRITSEN



GEZOCHT: STUDENTLID ADVIESRAAD

Ben jij student aan de Vrije Universiteit en vind je onafhankelijke journalistiek belangrijk?

De Adviesraad van Ad Valvas, onafhankelijk journalistiek platform van de VU, zoekt een studentlid.

Als lid denk je mee over de koers en het functioneren van het platform en geef je gevraagd en ongevraagd advies. De Adviesraad komt ongeveer 3 keer per jaar samen en de aanstelling is voor minstens één jaar.

Interesse?
Mail naar secretariaat.advalvas@vu.nl

COLOFON

AD VALVAS

JOURNALISTIEK PLATFORM VAN DE VRIJE UNIVERSITEIT
WWW.ADVALVAS.VU.NL

Redactieadres

De Boelelaan 1105
BelleVue, Kamer 1H-43
1081 HV Amsterdam
redactie.advalvas@vu.nl

Hoofdredacteur

Peter Breedveld

Redactie

Bryce Benda, Nour Khamis,
Emma Sprangers, Welmoed
Visser

Eindredactie

Win Castermans, Emma
Sprangers

Secretariaat en VU-advertenties

Anna Jansen (020) 5985630
secretariaat.advalvas@vu.nl

Art-direction/vormgeving

Rob Bómer – rbbmr.nl

Medewerkers

Daphne Damiaans, Dido
Drachman, Peter Gerritsen,
Martijn Gijsbertsen, Timo
Nieuwenhuis, Bas van der
Schot, Maurice Timmermans,
Peter Valckx, Berend Vonk,
Wout van Zaale

Copyright HOP-kopij

Hoger Onderwijs Persbureau,
Amsterdam

Commerciële advertenties

Bureau Van Vliet (023) 5714745

Druk

Senefelder Misset, Doetinchem

WEBSITE

ADVALVAS.VU.NL

JOURNALISTIEK PLATFORM VAN DE VRIJE UNIVERSITEIT

Nieuws, interviews, blogs en achtergrondverhalen

Elke dag actueel op advalvas.vu.nl

Niks missen? Abonneer je op onze wekelijkse Ad Valvas

Mail Update: <https://tinyurl.com/updateadvalvas>



DIALOGO

Controversieel besloten symposium

Wat er precies werd besproken tijdens het besloten VU-symposium 'The Risks of Weaponizing International Law' is onduidelijk, maar de sprekers ontkennen in ieder geval de genocide op Palestijnen. Pro-Palestijnse studenten werden weggestuurd en hielden hun eigen bijeenkomst waar experts de juridische definitie van genocide op twee manieren bewezen achtten.

CYBERAANVAL

VU-gegevens gestolen bij grote Canvashack

Bij een hack op onderwijsplatform Canvas zijn namen, mailadressen, studentnummers en berichten van VU-studenten en -medewerkers buitgemaakt. De hackers dreigen de data openbaar te maken als er geen losgeld wordt betaald. Hackersgroep ShinyHunters, die ook verantwoordelijk was voor de grote hack van Odido, heeft de hack opgeëist.

DEEL DE DUIF

Moslimhaat en antisemitisme

Vier joodse en islamitische jongeren kwamen na 7 oktober 2023 samen in collectief 'Deel de Duif', waarmee ze inmiddels scholen, universiteiten, buurthuizen en bedrijven bezoeken om mensen te leren moeilijke, polariserende onderwerpen te bespreken. "Persoonlijke ervaringen kunnen soms botsen met het grotere plaatje."

WEBSITE

ADVALVAS.VU.NL/EN

JOURNALISTIC PLATFORM OF VU AMSTERDAM

News, interviews, blogs, features

Daily updated on advalvas.vu.nl/en

Don't miss out! Subscribe to our weekly Ad Valvas Mail

Update: <https://tinyurl.com/updateadvalvas>



INTERNATIONALISATION

VU plans on closing international centre

Due to a budget shortfall, VU is planning on closing its Centre for International Cooperation (CIS). Staff and academics warn that the move would destroy a unique 70-year-old network in emerging countries – along with millions in grants and dozens of PhD places.

SOCIETY

Call for supporting Iranian students

With bank accounts frozen and work hours in the Netherlands capped at 16 hours a week, many Iranian students are running out of options. The Dutch Student Union is urging universities to step up with financial support and academic flexibility. "We call on you to show solidarity with these students."

OPINION

The joke of Agora

Anthropologist Younes Saramifar criticizes VU for hosting a symposium featuring academics who, he argues, relativise Palestinian death tolls. He compares VU's Agora center to its ancient Greek namesake: a marketplace where freedom is a joke and dialogue a tool of power.

ADVERTENTIE



Werken bij de VU

Bijdragen aan een betere wereld, door onderscheidend onderwijs en grensverleggend onderzoek. Dat is de ambitie van de Vrije Universiteit Amsterdam. Persoonlijke vorming en maatschappelijke betrokkenheid staan hierbij centraal. Vanuit verschillende disciplines en achtergronden werken wij samen aan innovaties en nieuwe inzichten op het hele wetenschappelijke spectrum.



Aan de VU werken ruim 6.150 medewerkers en volgen ruim 31.000 studenten wetenschappelijk onderwijs. De uitstekend bereikbare VU-campus ligt in het hart van de Amsterdamse Zuidas.

Ben jij geïnteresseerd in werken bij de VU?
Kijk dan op: werkenbij.vu.nl

Werk jij al bij de VU? Hou dan de interne vacatures in de gaten op: interne-vacatures.vu.nl

‘I always take a holistic view on health’

BY MAURICE TIMMERMANS
PHOTO PETER VALCKX

At the VU Lifestyle Desk, movement and lifestyle trainer **Mariëlle Spekrijse** helps employees improve their sleep or adjust their eating habits.

‘Women and young researchers are vulnerable groups’

What exactly does a movement and lifestyle trainer do? “My job combines actually training with people, educating people about a healthy lifestyle and contributing to policies. As a fitness trainer, I conduct intakes, which means I listen to people’s stories, carry out tests and draw up a programme for them. I’m also available as a personal trainer, in which case I’m present at every session. But that costs extra money. In addition, I support people who are ill or have a disability, I give tennis lessons and I assist staff members who come to the Lifestyle Desk with questions.”

What questions have people already contacted the desk with? “I recently talked to someone who was having trouble sleeping. He found it hard to fall asleep and, once awake, couldn’t get back to sleep. Together, we looked at what might be causing this. It’s too personal to go into detail here, but if you want to improve your sleep, you’ll soon find yourself reflecting on relaxation, exercise and diet. For example, you can improve your circadian rhythm by getting up early, going outside and getting exercise at regular intervals.”

What other questions did you get? “Another colleague was struggling with her eating habits. She wondered how she could stop snacking all day long, as it made her feel unwell and caused energy spikes and dips. Often, this is down to processed carbohydrates, specifically fast-acting sugars. I used to eat sandwiches all day long too. Sometimes my legs would shake and I’d have to put something in my mouth straight away. Now I eat two or three times a day, and my energy levels feel much more stable. People find it a real eye-opener that eating less a day gives you more energy. Your body fat percentage drops too. That’s not just a consequence of what you eat, but also how often you do so.”

So diet, exercise and relaxation are always interlinked. “I started out as a movement scientist, but I’ve since become convinced that you need to take a holistic view of health. It’s always about the whole person.”

Which groups are at risk? “Staff who work at computers are generally at the greatest risk of health problems, and at a university, that’s pretty much everyone. Last year’s Vitality Scan identified younger VU staff, including PhD students, as a vulnerable group who experience high levels of stress and have unhealthy eating habits. The same survey also showed that women suffer significantly from an overload, both mentally and physically. You can’t separate the two.”

The VU has been encouraging staff to exercise more for years. Surely people can come up with that idea themselves? “You want people to spend all those hours at VU in a healthy way. You want them to break up their sitting time every hour and get thirty minutes of moderate-intensity exercise each day. It also leads to better concentration and focus, and less absenteeism. There are calculation tools that clearly demonstrate this: if a certain percentage of employees take a certain number of steps per day, or cycle a certain number of kilometres to work, this results in a certain percentage reduction in absenteeism and an increase in productivity. Not to mention the improved mood that comes with being active.”

How do you know whether these exercise programmes are effective? “That is indeed unclear. It requires additional budget, time and manpower. We would like to commission research into staff needs and the programme’s impact. Also because we want to reach more staff. Recently, I organised the ‘Up the Stairs Together’ event, where we climbed fifteen floors to the church hall in the main building. It was great fun, but only twenty people turned up. Ideally, you’d want a hundred. We are now in discussions with the executive board about how we can increase our impact.” **AV**

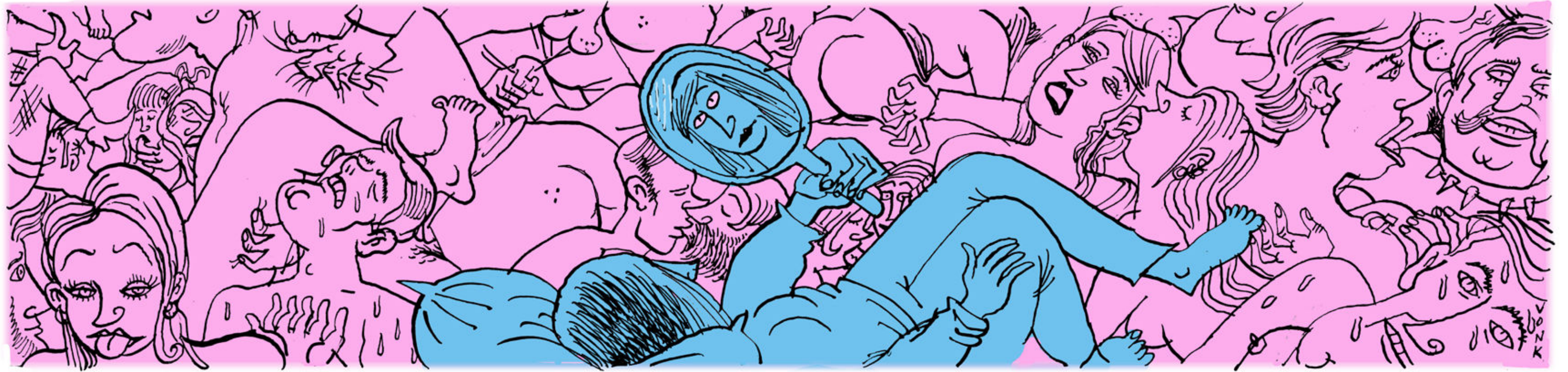


Mariëlle Spekrijse
56

- 2024 – now**
Training to become a kPNI therapist (Clinical Psycho-Neuro-Immunology)
- 2023 – now**
Project leader of VU in Motion
- 2001 – now**
Developing products and working with clients in the field of exercise and lifestyle
- 1995 – now**
Tennis coach
- 1989 – 1994**
Study Human Movement Sciences at VU
- 1985 – 1990**
Handball player in the Dutch national team

VU Lifestyle Desk

Relaxation, nutrition, exercise, sleep and mental resilience. Anyone struggling in these areas of life can turn to the VU Lifestyle Desk. There, they can book a free half-hour consultation with exercise and lifestyle coach Mariëlle Spekrijse. The desk is part of VU in Motion and Sustainable Employability, and is open every Tuesday and Thursday from 3.00 PM to 5.00 PM.



A fuck buddy of pixels and bits

AI is forcing us to rethink pornography. Where's the line between fantasising and turning those fantasies into digital reality?

BY TIMO NIEUWENHUIS
ILLUSTRATIONS BEREND VONK

Tom is a second-year law student. To get more out of his student life, he joins the study association. There he meets Hannah. They become friends, and before long he develops a crush on her. After months of friendship, Tom gathers the courage to share his feelings with Hannah. Unfortunately, the crush isn't mutual. Tom struggles to let go of his desires, and his unrequited love spirals out of control. He collects all available data about Hannah: her text messages, voice memos and videos, and transforms them into hyper-realistic pornographic images of her. They're fake, but look lifelike. The images have been generated by artificial intelligence.

This fictional scenario is no longer a distant prospect. Generative artificial intelligence makes it possible to create pornographic material of someone without their consent. Actress Collien Fernandes, politician Sandra Beckerman and presenter Welmoed Sijtsma have all been victims of deepfake porn. It's no coincidence that this is given a prominent place in the debate on AI porn. The technology also makes it possible to create porn of fictional people, thereby turning all imaginable sexual fantasies into digital reality. This raises not only ethical and legal questions, but also the question of what this porn technology does to how we relate to sexuality and sexual fantasies.

A new form of pornography

Porn has played a role in our sexuality since the beginning of humankind. What started with cave paintings grew into erotic novels, sex magazines and pornographic films, and later evolved into things like phone sex lines, Chatroulette, OnlyFans and VR porn. It's clearly not the first time that pornography has taken on a new form. Inger Leemans, professor of Cultural History at VU, researched the rise of (literary) porn in the seventeenth century: "A great many people watch porn. Far more than we often think. And that includes women." In one of her lectures, she shares that 35 percent of men and 20 percent of women watch porn at least once a week. Yet a taboo still surrounds it. Leemans questions this: "Why should watching porn be strange at all? Why should it be odd to think about something that is so important, sexual desire, but also reproduction, and to describe it and play with it? It's a way of reflecting on what it means to be a sexual being."

Less often naked

Since the 18th century, sex has increasingly functioned as a means of discovering things about ourselves. Leemans: "In the past, people in Europe mainly defined themselves through their family and place of birth, now they often do so through their sexuality. We've made sex a central topic of conversation and in doing so we keep trying new things. Porn feeds into this sexual journey of discovery: it makes people rethink themselves and their sexuality. In the 1970s, porn helped break sexual taboos, such as masturbation, the female orgasm and homosexuality. AI porn now makes us think about what's real and what's fake." Leemans has

the impression that talking about and experimenting with sexuality has become more difficult: "Because of social media and photography, we think more carefully about when we do or do not show ourselves naked. We're afraid that images will be created that we'll never be able to get rid of. That may be one reason why nude beaches are becoming less popular, saunas are scheduling swimwear days, and young people prefer not to shower naked after sports."

A personalised journey of discovery

But what exactly is AI porn? It appears in a textual or audiovisual form and is generated using artificial intelligence. The textual variant includes chatbots such as Replika or ChatGPT, with which users can have erotic conversations. The audiovisual variant goes a step further: it makes it possible to create new, hyper-realistic sexual content based on existing images, featuring real or fictional people. These sexual images depict scenes that never actually occurred, but have been generated or manipulated. In other words, they're 'real fake'. According to Felienne Hermans, professor of Computer Science Education at VU, artificial intelligence makes it possible to personalise porn. That is the major difference from traditional porn: "With AI porn, you can adapt existing images. You can replace an actor from a porn film with someone you know, or even add yourself. You can also make everything 'more perfect': no birthmarks or wrinkles."

'Why should watching porn be strange at all?'



More aggressive towards women

Hermans sees negative consequences of this malleability: "We've only just gone through a body positivity movement. It's important that we see diverse bodies, such as bodies that aren't slim, muscular, white or wrinkle-free. AI porn can make everything more extreme: women may be depicted as submissive even more often." Hermans argues that sex has always been used as a means of committing violence against women and expects generative AI to be used for this as well: "Some men, for example from incel (involuntary celibate) culture, believe they're entitled to sex with a woman. If a woman of flesh and blood doesn't want to give them that, they create a woman of pixels and bits." Leemans also sees a backlash against women's rights: "In history, you see that porn suddenly became more aggressive towards women when women emancipated themselves, for example around the French Revolution. That same trend can now be seen again in the manosphere." Hermans also emphasises that users won't be the only curators of their sexual fantasies: "Platforms ultimately decide themselves what content may or may not be created. In theory, they could, for example, ban biracial or queer porn."

'It's an isolated activity instead of an interaction with a partner'

Addictive nature

Nana Ruedisueli is director of the Dutch Center for Sex Addiction. As a psychologist, she encounters the disadvantages of porn on a daily basis. She sees that watching porn affects our sexual development: "It's an isolated activity instead of an interaction with a partner. It's very passive. You're hooked up to an IV drip of sexual stimuli: you don't have to do anything, you only have to receive." This makes watching porn very different from having sex with a person of flesh and blood. Ruedisueli finds it worrying that the contrast between physical sexuality and digital porn is growing with the rise of AI: "The urgency to develop sexual skills in real life is decreasing. These skills are becoming increasingly out of reach, almost an unattainable world, causing people to withdraw even more into porn."

Solitary

Chatbots, for example, give the illusion that you're having sex with a person: "Sex with a chatbot is solitary, but you do have a chat history with a chatbot that adapts to your desires and needs. It feels as if you're in contact with a person, but you're alone in your room." Real sex can become more boring. It can be hard for real sex to compete with the stimuli that AI porn provides: "It can give the illusion that you have a fulfilling sex life. It can be interactive and you can tailor what you create to your own needs. That makes it easier to lose yourself in it: *I want that type of body with that voice*. It's as if you combine a slot machine with a sex machine." Ruedisueli is therefore concerned about its

addictive nature: "There's a group that's vulnerable to losing themselves in this and losing control. The more advanced the technology, the larger the group that becomes captivated and vulnerable to this addiction to porn."

One-night stand or steady fling?

Is AI porn here to stay? "Every new medium has a sex phase." According to Leemans, almost every medium uses sex as a way of testing itself and becoming successful. After all, sex sells. "Photography, video and the internet also had a sex phase. Moreover, the porn industry is always looking for innovation. Porn becomes repetitive over time and therefore less exciting. Home sex videos, amateur videos in which you see ordinary people having sex with each other, are an example of a trend with which the porn industry tried to excite people again: "People thought: oh, this is what the neighbours are doing; that's new, so it's exciting." The question is, therefore, whether AI porn will last or be a short-lived affair between AI and the porn industry. Leemans points out that new media not only try to sell themselves through sex, but also use sex to explore what the technology can do, how it affects people and where it derails. She explains that the debate about a new technology quickly turns to sex, "because that's something everyone can imagine. If someone writes: *Our children are being overwhelmed by brutal sex*, everyone immediately understands what it's about."

'Every new medium has a sex phase'

Revenge porn

Whether it's here to stay or not, AI is forcing us to rethink pornography. If you fantasise about sex with your crush, that fantasy normally doesn't leave your mind. But if you can visualise these fantasies digitally using AI, it can. Hermans sees this as a risk: "The danger is that someone creates AI porn images of someone else, which then leave the computer. That's how it can turn into revenge porn. The aim isn't to please yourself, but to hurt someone else: to cause sadness and shame." Leemans also sees this risk: "The discussion of what is fantasy, what fantasy is allowed to be, and where fantasy must also be framed, is of course a very difficult one. At the beginning of porn, the discussion was about how porn undermined the church and institutions of society, but now it's a very different question: am I allowed to say something about what goes on in your head? Where's the line between fantasising and turning those fantasies into digital reality?"

AV

Navigating between faith and desire

Religious and sexually active before marriage, religious and gay, religious and into kink: according to religious students who took our sex survey, it's all possible. But what happens when your sexual identity clashes with your faith community?

BY DAPHNE DAMIAANS
PHOTO MARTIJN GIJSBERTSEN

'Being conservative about sex is perfectly valid'

Mariecke van den Berg is Protestant and chose to stay with the church after discovering she is attracted to women, though she wrestled with that decision for a long time. Did she still belong in a church that excludes women and LGBTQ+ people? "I understand people who at some point say: this doesn't work for me, I'm leaving my community. I've been at that point myself. But I decided to look for space within the faith, for alternative interpretations. For me, religion doesn't have a normative function. My sexual values exist independently of my Christian background."

She is now a professor of Religion, Gender, and Sexuality at VU and a professor of Feminism and Christianity at Radboud University Nijmegen. She represents a voice for non-conservative believers and works to highlight biblical texts that leave room for diverse sexual identities. "The Bible is not nearly as definitive as people often claim", she says. "There isn't just one biblical view on sexuality. The Bible is far too diverse for that. Polyamory and homosexuality, for instance, appear multiple times. I try to map that richness."

Joking with parents

Still, not every Christian feels free to even speak openly about their sexual identity. At the Christian student association Ichthus, for example, no one was willing to contribute to this article. A pity, says Political Science student Alejandro Montaña Alvarez.

He is Christian, took the time to complete the sex survey in detail, and is happy to elaborate. He is in a monogamous relationship with a woman, has sex 11 to 15 times a month, and rates his sex life a 10 out of 10.

That raises the question: how does his sexual identity align with his religious identity? He speaks candidly: "I'm religious and come from a Catholic family. But it doesn't define my identity, at least not consciously. I happen to be straight and to be in a monogamous relationship, but I feel free to express myself in whichever way I want. My sexuality takes priority over my faith." Montaña Alvarez is Colombian and explains that religion plays a major role in his culture. "Still, my parents have always been open about sex. We had good conversations when my sex life began, and now we even joke about it together."

Regulated sexuality

According to Van den Berg, Christianity has caused "quite a bit of harm" through the way sexuality has been regulated. And within other religions, too, there's often a clash when it comes to sexuality. But she emphasises that even in secular contexts, sexuality and sexual identity are always regulated. "The work of Michel Foucault has given me a lot of insight into this. Even in a secular society, this kind of regulation exists. It's about who can have sex with whom, at what age, consent, those kinds of ideas. We learn them, whether through religion, upbringing, school, or peer groups."

Religious young people, Van den Berg observes, are more often forced to

Mariecke van den Berg: 'Christianity has caused quite a bit of harm'

reflect on their sexual identity. "In the Netherlands, believers are a minority, so being religious already places you outside the norm. That creates, just like for transgender people, for example, a stronger need to shape your own story about gender and sexuality." How do you approach sex and sexual

orientation? What choices do you make, and why? While non-religious young people often explore these questions gradually over time, religious youth are pushed to take a stance earlier.

It's a perspective that A. (22), a Muslim woman, recognises. "When I was younger, I did kiss boys

occasionally. Back then, I didn't fully understand what my faith says about it. But now it's clear to me: I follow Islam and will wait until marriage to have sex. I think that's beautiful: we'll learn together, and it will strengthen our emotional bond. And honestly, I don't feel the need for it yet anyway."

Spiritually connected

H. (19), also Muslim, has made similar choices and is waiting until marriage. "Sex between a married man and woman is something intimate and beautiful. It's the moment you become spiritually connected." She doesn't mind that she falls outside the Dutch sexual norm. "I'm not into parties or student associations. Most of my friends will probably wait until marriage too, they're mostly Muslim. Of course I see sexuality in TV shows, but it doesn't affect me. I don't long for it."

A.'s friends, on the other hand, are not all Muslim, and some are already actively experimenting. "We can talk about it openly, I'm a very open person. Within Islam, sex is not a taboo; that's a misconception. The taboo stems from certain Islamic cultures. I hope to be able to discuss it openly with my children in the future as well."

Damaged for life

For outspoken Christians like Alvarez and Van den Berg, the key is exactly that: to keep the conversation about sexuality going, both within and outside the church. Montaña Alvarez hopes his attitude can inspire others, emphasising how important it is for this topic to be socialised and educated.

Van den Berg adds: "Being conservative about sex is perfectly valid, we're fortunate to have that freedom in the Netherlands. But conservative voices are often the loudest, and that's why they came to define the norm within Christianity, Islam and other religions. That's where we need to be careful, especially with young people, because they're vulnerable. When they feel like they can't be themselves, it can damage them for life or push them to leave the church. And I've experienced firsthand that it doesn't have to come to that." **AV**



VUVERENIGING

Voor vrienden van de VU

De oprichters van de VUvereniging wilden in 1879 een andere universiteit in Nederland. Los van de overheid, voor eigen keuzes met een eigen kompas. Een universiteit die staat voor rechtvaardigheid, medemenselijkheid en verantwoordelijkheid voor elkaar en voor de wereld. Zo ontstond de bijzondere universiteit waar iedereen welkom is: de Vrije Universiteit.

De VUvereniging subsidieert jaarlijks met 1 miljoen euro bijzondere projecten en activiteiten op het snijvlak van onderzoek, onderwijs, zorg en maatschappij. Daarnaast organiseren we verrassende en inspirerende evenementen.

De VUvereniging is een maatschappelijk netwerk voor vrienden van de VU.

Lid van de VUvereniging ben je al voor €10 per jaar.

Je bent van harte welkom.

www.vuvereniging.nl

Lid worden kan hier



UNIVERSITY STUDENT COUNCIL

usr@vu.nl | facebook.com/vu.usr | [instagram@vu.usr](https://instagram.com/vu.usr)
HG StudentenD0k, room OD-12



The university student council is the representative participation council of and for students of VU Amsterdam. The council concerns itself mainly with the quality and accessibility of education at VU Amsterdam and with the student policy of this university. The council consults with the executive board periodically.

The more diverse, the better

As a first-generation student, I entered university with ambition, but without a roadmap. While others seemed to understand how the system worked, I had to figure everything out myself: where to find support, how to study effectively, and who to turn to when things did not go as planned. That journey made one thing clear: the university offers a lot, but not everything is equally visible or accessible.

A representative council brings broader perspectives and leads to better policy

Even before joining the University Student Council, I could already see areas that needed improvement. For students who are the first in their families to attend university, the threshold is often higher. Not because we are less motivated, but because we are less familiar with the unwritten rules of academic life. That is exactly why it is essential that support is not only available, but also easy to find and understand. Within the student council, I work to help bridge that gap. It starts with clear communication. What support is available? How can you access it? And when should you reach out? This kind of information should not feel like something students have to search for, but should be readily available and actively shared. In addition, I have advocated for more study

spaces on campus. For many students, it's not a given that they have a quiet place to study at home or elsewhere. They rely on the university to be able to do their work. A shortage of study spaces directly affects academic performance and wellbeing, and therefore impacts equal opportunities. What also gives me hope is the development we are seeing within student participation itself. In the most recent elections, we succeeded in attracting a more diverse group of students to the University Student Council. This is essential, as a representative council brings broader perspectives and leads to better policy. For me personally, this involvement has also been a

journey of growth. I started as a general council member and have since progressed to Coordinator of Education and Research. This role allows me to contribute more directly to the quality and accessibility of our education. What drives me is the belief that the university should be there for all students. Equal opportunities are not about treating everyone the same, but about giving everyone what they need to succeed: 'Equity over equality'. By sharing these experiences, I hope to contribute to a university where everyone can find their way.



Btissame Bali
Coordinator Education & Research
usr.btissame.bali@vu.nl

What's going on

A selection of the topics that the USC is currently considering or negotiating.

- Revising the code of conduct following recent incidents
- The transition to the new council 26/27
- Ongoing topics related to student wellbeing

Verkiezingsuitslag

In maart waren de verkiezingen voor de Ondernemingsraad (OR) en de Onderdeelcommissies (ODC's). Bij de ODC's bleek het lastig om voldoende medewerkers te vinden die zich kandidaat wilden stellen. Alleen bij faculteit FSG waren er daadwerkelijk verkiezingen voor de ODC, bij de overige faculteiten en diensten zijn alle kandidaten benoembaar. Voor de OR waren er voldoende medewerkers die zich verkiesbaar stelden, verdeeld over vijf lijsten. Met 30% was de opkomst hoog in vergelijking met vorige verkiezingen. De zetelverdeling vanaf september 2026: FNV (11), AOB (7), CNV (5), NextGen (1) en VU4Life (1). Opvallend is dat nogal wat nieuwe kandidaten die niet op een verkiesbare plaats stonden, door voorkeursstemmen toch in de OR komen. Zie voor de uitslagen: www.vu.nl/or

Veiligheid

De OR maakt zich, met de studenten, zorgen over de veiligheid op de campus. De incidenten van vorig jaar tijdens USR-verkiezingen, in november in Bar Boele en de campusdemonstraties in de zomer hebben veel onrust veroorzaakt. De medezeggenschap is in gesprek met het College van Bestuur om dichter betrokken te zijn bij de maatregelen die genomen worden, en waakt ervoor dat de oplossing niet alleen in repressie gezocht wordt.

Bijsturing

Een groot deel van het werk van de OR dit jaar betreft inspraak op de reorganisatieplannen. Ondanks een nieuwe regering die minder wil bezuinigen op het hoger onderwijs, zijn de financiële doelstellingen van de bijsturing ongewijzigd. In het bijzonder speelt dit voorjaar:

- De dienst Communicatie & Marketing is bezig met een forse reorganisatie, wat helaas leidt tot gedwongen ontslagen. De gevolgen voor wie ontslagen wordt én voor wie een andere functie krijgt zijn groot. De OR houdt komende maanden de vinger aan de pols en dringt aan om oog te houden voor de menselijke maat, bijvoorbeeld bij onvoorziene pensioenproblemen waar ontslag bedreigde medewerkers mee te maken kunnen krijgen.
- De afdeling Aardwetenschappen blijft bestaan, maar nog onduidelijk is wat behouden kan worden en wat hiervan de gevolgen zijn voor medewerkers en studenten.
- De VU wil het Centrum internationale samenwerking (CIS) reorganiseren omdat zij niet bereid is om structureel aan de kosten van internationale samenwerking bij te blijven dragen. De OR dringt aan op behoud van een deel van de activiteiten die zorgen voor sociale impact wereldwijd, passend bij het huidige instellingsplan over wereldburgerschap. Daarbij zet de OR zich in om bij deze reorganisatie het fundamentele gesprek te voeren over wat de ambities van de VU zijn op het gebied van internationale relaties en fondsenwerving.

Werkbelevingsonderzoek

Ook dit jaar is het werkbelevingsonderzoek (WBO) gehouden. Medewerkers zijn gevraagd om zich uit te spreken over werkdruk, sociale veiligheid en de samenwerking met collega's en leidinggevend. Ongeveer de helft van alle medewerkers heeft het formulier ingevuld.

Het is opvallend hoeveel medewerkers aangeven regelmatig meer te werken dan de contracturen. Ook geeft één op de tien medewerkers aan moeite te hebben om verlof op te nemen. Is hier sprake van uit de hand gelopen hobby's, toont dit de grote betrokkenheid en bevoegdheid van medewerkers of toch een organisatieprobleem? Het zijn dit soort signalen waarover gesprek gevoerd moet worden binnen de afdeling, de dienst of faculteit. Over de te nemen acties worden de onderdeelcommissies door de faculteitsbesturen of dienstdirecties geïnformeerd.

De resultaten van het WBO zijn ook gespreksonderwerp tussen het College van Bestuur en de OR. Vooral in tijden met grotere onzekerheden zoals de bijsturing, vormen de uitkomsten een eerste indicatie over het welbevinden van medewerkers en de organisatie als geheel.

Het is opvallend hoeveel medewerkers aangeven regelmatig meer te werken dan de contracturen.

Heb je interesse of wil je meer weten? Kijk op www.vu.nl/or of stuur een mail naar ondernemingsraad@vu.nl. Wij helpen je graag verder in het proces.

Dr. Marius Rietdijk
Voorzitter Ondernemingsraad VU



“Ik houd van de mens in de organisatie”

Trudie van Kampen neemt afscheid van de VU

Na ruim 25 jaar op de VU en vele jaren actieve betrokkenheid bij de ondernemingsraad, nam Trudie van Kampen recent afscheid van de universiteit.

Wie haar wel eens over de campus zag lopen, weet: Trudie kende letterlijk iedereen. “Ik denk dat ik zeker tweeduizend mensen persoonlijk ken,” zegt ze met een glimlach.

Trudie begon in 1999 op de VU, in de restauratieve dienst. Via het Centraal Reserveringsbureau belandde ze bij het rooster team, waar velen haar van kennen. Maar haar invloed strekte verder: ze was jarenlang actief als OR lid, commissielid van diverse commissies o.a. van P&O en FEZ en lid van het Dagelijks Bestuur. En ze gaf jarenlang trainingen aan de USR en commissies, vooral over begrotingen en financiën. “Dat ga ik wel missen.”

Wat haar drijft? “Betrokkenheid,” zegt ze resoluut. “Ik vind de VU een prachtige organisatie met ongelooflijk loyale mensen. Soms té loyaal—mensen gaan over hun grenzen heen. Dan voel ik de verantwoordelijkheid om bij te dragen aan een gezonde organisatie waarin de mens centraal staat.” In haar ogen is die menselijke maat essentieel, juist in de OR. “Je mag het college kritisch bevragen, maar vergeet niet dat daar ook mensen zitten. Met een zware opdracht, én met hun eigen zorgen. Kritiek is goed, maar empathie ook.”

Als ze één advies mag meegeven aan de nieuwe OR, dan is het dit: “Werk meer samen. Nu is het soms te veel eilandjes, en te weinig vertrouwen in de commissies. Terwijl daar de expertise zit. Je hoeft niet alles zelf te doen. En nog een advies: “De OR moet de ogen en oren van de organisatie zijn, zorg dat mensen je weten te vinden zodat de OR haar rol van kritische medezeggenschap kan uitoefenen.” Ook benadrukt ze dat OR leden zich moeten blijven ontwikkelen. “Volg trainingen, lees nieuwsbrieven, blijf nieuwsgierig. Anders verzuip je in de hoeveelheid dossiers.”

Trudie stond niet alleen bekend als OR veteraan en roosteraar, maar ook als EHBO'er, ontruimer en masseur. “Ik heb altijd geprobeerd mijn collega's gezond te houden,” lacht ze. “Zondag sta ik weer op een sportevenement als masseur. Weg van de VU, maar nog steeds onder de mensen.”

Die liefde voor mensen loopt door haar hele leven, zegt ze. “Al vanaf mijn jeugd ben ik nieuwsgierig naar anderen: waarom mensen doen wat ze doen, waar hun beperkingen of overtuigingen vandaan komen. Ik ben altijd tegen onrecht geweest, in welke vorm dan ook.”

Wat ze het meest zal missen van de VU? “De mensen. De diversiteit, jong en oud, uit alle hoeken van de organisatie. Maar er komen nieuwe avonturen. “Ik ga musea bezoeken, meer tijd in mijn huis in Frankrijk doorbrengen, nieuwe mensen ontmoeten. Het ene boek is dicht, maar een ander gaat weer open.”

Colofon

Commissie Communicatie OR: Marius Rietdijk, Aalt Smienk en Remko van der Vos
Foto: Trudie van Kampen
Vormgeving: VU Designstudio

 facebook.com/ondernemingsraad.vu



Agatha's Almanac

Rialto VU

Nieuw
Universiteits-
gebouw
De Boelelaan 1111

Draait vanaf
donderdag 28 mei

Check de agenda
en speeltijden op
rialtofilm.nl

In de drukte van tegenwoordig kun je soms verlangen naar een dag zonder technologie of tijdsdruk. Wat een verademing is het dan om naar het portret van de negentigjarige Agatha te kijken, gemaakt door haar nichtje, de Canadese multidisciplinaire kunstenaar Amalie Atkins. *Agatha's Almanac* volgt Agatha in haar dagelijks leven, dat zich grotendeels afspeelt in de uitgestrekte tuinen rondom haar huis. Daar zaait en oogst ze alles wat het seizoen te bieden heeft. Het is Atkins' eerste lange documentaire, die ze met een kleine, volledig vrouwelijke crew over een periode van zes jaar vastlegde op 16mm. Met oog voor detail en een groot gevoel voor rust schetst Atkins een warm en intiem portret. Een film die uitnodigt om even stil te staan.

Lola Somon, online marketing

RIALTO
VU



Volleybaltoernooi op zand

De eerste week van juni vindt een beachvolleybaltoernooi plaats op de campus. Twaalf teams met elk zes deelnemers nemen het vier-tegen-vier tegen elkaar op tijdens dit toernooi. Van maandag 1 tot en met donderdag 4 juni, van 17 tot 20 uur. Je hoeft geen ervaring te hebben om mee te doen. Iedereen kan aansluiten. We spelen volgens de normale volleybalregels, maar dan op het zand. Mocht je zelf geen zin hebben om mee te doen, kom dan lekker supporten. Volg ons op: www.sportcentrumvu.nl/evenementen

Maria Engels, communicatie & marketing

Sportcentrum | VU

Sport- centrum VU

VU campus
(OZW-gebouw)
Boelelaan 1109
020-5983656

maandag-vrijdag:
12-20 uur
zaterdag en
zondag: gesloten

Uilenstede
Uilenstede 100
020-5985090

maandag-vrijdag:
08-23 uur
zaterdag en
zondag: 10-18 uur
sportcentrumvu.nl



Meer dan cabaret

VU Griffioen

Nieuw
Universiteits-
gebouw
De Boelelaan 1111

griffioen.vu.nl

Vanaf 12 mei mag iedereen kaarten kopen, ons nieuwe programma is bekend. Het campustheater van de VU is er weer in geslaagd om meer dan honderd voorstellingen naar de campus te brengen. Vertrouwde namen als Lebbis, Dolf Jansen en Freek de Jonge komen terug. Maar ook Kasper van der Laan, Ruud Smulders, Roel C. Verburg en Bob Koomen zorgen ervoor dat iedereen na een lange werk- of studiedag met een glimlach de campus verlaat. Maar de Griffioen is meer dan cabaret, er is ook veel muziek: Ellen ten Damme komt terug, Her Majesty en Tangarine. En natuurlijk zijn er ook weer theatercolleges van Maarten van Rossum, Vivian Reijs en Tanja Jess en Meester Mark. Maar ook de Taylor Swift Tribute Band staat komend studiejaar in de grote zaal. En niet te vergeten Nhung Dam (foto), zij speelt op 20 februari, een aanrader voor muziekliefhebbers.

Eric-Jan Hartstra, communicatiemedewerker

VU | GRIFFIOEN



Heerlijke vis uit Yemen



SFEER Bij binnenkomst weet je niet goed waar je terecht bent gekomen. Er had net zo goed een Italiaanse vlag boven de deur kunnen hangen. Pas als je verder doorloopt, voel je duidelijk de sfeer van het Midden-Oosten. Achterin is er zelfs een gebedsruimte en kun je op de grond eten. Dit keer kies ik voor een tafel. Tijdens het eten valt plotseling de stroom uit, waardoor het even helemaal donker wordt, iets wat ik nog niet eerder heb meegemaakt.

ETEN Vooraf neem ik een soep die niet eens op de kaart staat. Mijn tafelpartner en ik bestellen allebei brood met hummus. We krijgen ook nog de kans om samosa's, gefrituurde pasteitjes, te proeven. Als hoofdgerecht kies ik de zogeheten tandoor-vis en mijn tafelpartner gaat voor gegrilde zalm. De kruiden en smaken zijn lastig precies te beschrijven, maar één ding is zeker: we genieten enorm. Bovendien krijg je er een flinke portie rijst bij.

BEDIENING Heel vriendelijk en persoonlijk.

AANRADER Ja, vooral als je grote trek hebt.

TIP Hummus of baba ghanoush met brood.

PRIJS Goedkoop. Voor 50 euro zit je met z'n tweeën helemaal vol.

Matej Raoul Ingola, *derdejaars Economics and Business Economics*

Seafood Yemen Restaurant

Javastraat 23H
yemenrestaurant.nl



Wil je ook GRATIS
ETEN, in ruil voor
een restaurant-
recensie?
Mail
naar redactie.
advalvas@vu.nl.

Juryrapport_schoonheidsprijs- VERTROUWELIJK.pdf



Het gonst al enige tijd door het land: wie is toch de gelukkige die dit jaar géén

schoonheidsprijs verdient? Als jury hebben we ons gebogen over enkele inzendingen die er werkelijk alles aan hebben gedaan om niet in de prijzen te vallen. Dit is het heuglijke moment waarop we bekendmaken wie deze geenkanshebbers zijn.

Onze eerste condoleances zijn voor volkszanger en mediapersoonlijkheid Gerard Joling! Het multitalent twijfelde geen moment om zichzelf vrij te pleiten van de schoonheidsprijs, nadat hij op het podium de schedel van een biergooier weer tot fontanellen had gestompt. Nou is van Joling bekend dat hij er met zijn plastische ingrepen al jaren alles aan doet om elke denkbare schoonheidsprijs op zijn buik te schrijven, maar dit jaar maakt hij volgens de jury nog minder kans vanwege het uitmuntende natrapwerk terwijl zijn opponent al weerloos op de grond lag.

Van problematisch biergebruik is het een kleine stap naar de tweede potentiële schoonheidsprijsverliezer: de VVD! Daar zijn ze weer. De jury is inmiddels de tel kwijt van alle keren dat deze partij door anderen voor de schoonheidsprijs is gediskwalificeerd, maar deze editie komt de oproep uit de eigen gelederen. Minister – of laat ons liever zeggen: megaster – David van Weel verklaarde dat zijn asielwetten niet de schoonheidsprijs verdienen, nadat de strafbaarstelling van illegaliteit door de PVV in de wet was gefietst. Maar ere wie ere toekomt: dit alles is te danken aan de VVD, die het onuitvoerbare en weinig effectieve voorstel op onnavolgbare wijze eigenhandig aan een meerderheid hielp. De

jury prijst de ‘liberalen’ dan ook vanwege hun zelfdestructieve politieke ijdelheid, waarmee ze dit jaar zomaar eens naast de schoonheidsprijs kunnen grijpen.

De laatste, maar zeker niet de mooiste, is *De Bondgenoten*-deelneemster Chess. Hoewel wij als jury lineair geen seconde hebben gezien van dit op zichzelf al weinig fraaie tv-programma, bleven Instagramreels ons het nog veel minder stijlvolle optreden van Chess keer op keer voorschotelen. Vol bewondering aanschouwden we hoe de 28-jarige Tukker voor het oog van de camera vreemdging, zelfs nadat haar vriend had gesmeekt om terug naar huis te komen.

Dat Chess uitgerekend door de vader van haar nieuwe vlam geen schoonheidsprijs wordt toegedicht, doet de jury erop vertrouwen dat ze met open armen ontvangen zal worden in haar nieuwe schoonfamilie.

Over twee weken horen we wie deze fel-onbegeerde prijs daadwerkelijk aan zich voorbij kan laten gaan, en daardoor zijn of haar wangedrag schouderophalend mag relativeren onder het motto: “het verdiende niet de schoonheidsprijs, maar...” De anderen staat het onzalige lot van missverkiezingswinnaars te wachten en moeten hun leven lang pleiten voor wereldvrede.



Wout van Zaale
is masterstudent
bestuurskunde



Dido Drachman
illustrator
en striptekenaar

FOTO'S Yvonne Complier