

MARLEEN JANSSEN

*for
women
only*

5 dingen die je moeder je nooit vertelde

*(en die je beslist wilt weten
over je liefdesleven)*

WWW.FEMALESECRET.AMSTERDAM



Welkom

'Hoe krijg ik méér zin?'

Vrouwen in alle soorten en maten – dik, dun, jong, oud, zwart en wit – lopen rond met deze vraag. Overal ter wereld. De een is wanhopig, de ander heeft zich bij haar lusteloze leven neergelegd. En weer een ander zegt, terwijl haar stem wanhoop verradt: 'Maar zo is het toch niet bedoeld? Moet ik zó oud worden?'

Allemaal zijn ze op zoek naar antwoorden.

Er zijn wel antwoorden. Vrouwen leren dat ze, in het geval van gebrek aan zin, eens een spannend lingersetje moeten aantrekken, of zich wat gezelliger moeten opmaken. Een pornofilm kijken. Kaarsen aan. Een nieuwe minnaar nemen. Of gewoon zin *maken*.

Te triest voor woorden

Oplossingen te over, lijkt het, maar echt duurzaam zijn ze niet. Ze helpen maar even, of gewoon niet goed genoeg. 'Als ik eenmaal bezig ben,' vertelde een vriendin me laatst, 'ja, dan komt het meestal wel. De opwindende zin. Maar ja, dan is mijn man meestal alweer klaar.' Het is eigenlijk te triest voor woorden. Toch ervaren veel vrouwen dit. En ze denken allemaal dat ze abnormaal zijn. Omdat ze geen zin

hebben. Of te weinig. Of omdat het zo lang duurt eer ze zin hebben.

Ik heb de afgelopen dertig jaar als journalist een eindeloze stoet deskundigen geïnterviewd over het onderwerp. Ik heb veel opgestoken van deze seksuologen, therapeuten en psychologen. De afgelopen dertig jaar heb ik ook duizenden vrouwen gesproken over hun liefdesleven en over intimiteit.

Als je me vraagt wat me door de jaren heen het meest is opgevallen, dan denk ik aan twee dingen.

Het is eerste is dat er veel verdriet is tussen de lakens. Veel teleurstelling, veel gemis, veel schaamte. En... veel niet-weten.

Hoe zit het nou echt?

Het tweede is dit. Weinig of geen verlangen in seks hebben duidt niet op een afwijking. Heel veel vrouwen (en mannen trouwens ook) herkennen het. Het maakt je niet abnormaal. Er is niets mis met je, je hebt alleen nooit de *juiste* antwoorden gekregen. Niemand heeft je ooit verteld hoe het echt zit met verlangen, opwinding en genot.

We denken dat we zo'n beetje alles weten over seksualiteit en genot. Maar we weten ook een heleboel *niet*. Belangrijke dingen over seks. Waar je verlangen kunt vinden en hoe je het kunt *aanzetten*.

Ik leerde deze kennis van de Chinese taoïsten. Wijze mannen en vrouwen die duizenden jaren studeerden op deze vraagstukken. Sinds ik weet van deze kennis, vertel ik het door. Ik vind dat alle vrouwen het zouden moeten weten. Als je dit weet, heb je geen malle dingen van buiten meer nodig om warm te worden. Als je dit weet kun je de relatie met je partner fijner maken. Als je dit weet word je een gelukkiger

vrouw. Ik heb het de afgelopen met heel veel Nederlandse vrouwen zien gebeuren.

Je moeder

Ik geef je seksuele voorlichting 2.0. Dit e-book is het begin van het verhaal. Het zijn lessen die je eigenlijk van je moeder had moeten krijgen, maar die ze je niet kon geven omdat zij het ook niet wist. Maar nu heb je mij gevonden en ik ga het je vertellen. Met veel plezier en zonneschijn. Ik wens je een bloeiend liefdesleven. Maak jezelf en je partner (man of vrouw) gelukkig.

Daag,

Marleen Janssen



Seksualiteit is veel groter dan je denkt

Seksualiteit is veel groter dan je denkt

Wist je dat een 'doorsnee' orgasme drie tot vijf seconden duurt? De helft van de vrouwen beleeft zulke piekorgasmes. Het is kort en intens, vandaar 'piek'. Een prettig gevoel tussen de benen.

De andere helft van de vrouwen heeft moeite met klaarkomen. Veel van hen beleven zelden of nooit een orgasme. Ze denken: ik zal wel niet normaal zijn.

Daarover later meer.

Er bestaan *verschillende* orgasmes

Eerst dit: wist je dat er, naast het piekorgasme, ook andere orgasmes bestaan? Het vallei-orgasme is er een van. Ik noem het vallei-orgasme vaak *de koningin van de orgasmes*. Het is een hoogtepunt waarbij alle toeters en bellen gaan rinkelen en die je een gevoel van grootse bevrediging geeft. Kenmerkend aan een vallei-orgasme is dat ze veel langer duurt dan een 'gewoon' hoogtepunt. Minuten in plaats van seconden. Getrainde vrouwen ervaren de heerlijkste gevoelens gedurende een kwartier, een half uur of soms zelfs nog langer. Je hele lijf doet mee. En elke keer is het een verrassing *waar* je terechtkomt: een vallei-orgasme pakt altijd anders uit. Van lacherig en lenteachtig tot allesomvattend en overweldigend.

Als je dit leest en al niet zo vaak zin hebt, of misschien zelfs nooit een orgasme hebt beleefd, dan klinkt je dit waarschijnlijk vreemd in de oren.

Misschien raak je zelfs wat geërgerd.

Lees nog even door. Ik zal je vertellen hoe je van 'geen zin' en van 'ik vind het lastig om gevoelens van opwinding te ervaren' tot zo'n eindeloos vallei-orgasme komt. Elke vrouw kan het leren, dus waarom jij niet?

Opwinding is als een elastiek

De sleutel zit 'm in 'orgastisch' worden. Oftewel: in opwinding komen. Als je in opwinding komt, denken we, dan ben je op weg naar een hoogtepunt. Dat is het doel. Maar met orgastisch worden bedoel ik iets anders. Je kunt seksuele opwinding eindeloos oprekken. Het is net een elastiek. Als je opwinding weet te verlengen, ontstaat een deinend gevoel dat je het liefst de hele dag wilt hebben. De hele dag en de rest van je leven.

Door opwinding uit te rekken leer je meerdere plateaus van genot en plezier kennen. Op elk van die plateaus kun je op onderzoek uitgaan zonder naar een hoogtepunt toe te werken. Je bent dus opgewonden *zonder een orgasme te beleven*. Als je deze technieken beheerst, kun je kiezen op welk niveau je orgastisch wilt zijn. Als je net begint, zal je zien dat je alsnog snel naar een hoogtepunt toe werkt – zo ben je immers geprogrammeerd – maar na verloop van tijd kun je ook heel licht orgastisch zijn zonder ook maar aan een orgasme te denken. Je loopt dus niet vreselijk geil door de supermarkt. Nee, het is een verrukkelijke, subtiele aanwezigheid, een zomerbriesje door je lijf. Een geluksgevoel dat je hele leven – je liefdesleven, én het leven van alledag – optilt.

3 seconden of 30 minuten?

Opwinding is meestal van korte duur; je werkt snel en gedreven toe richting hoogtepunt. De opwinding, de seksuele energie, zit daardoor alleen in de genitaliën. Maar als je langer de tijd neemt en de opwinding oprekt en verlengt, heeft de seksuele energie de kans om zich door het hele lichaam te verspreiden. Vandaar dat je een orgasme ook op andere plekken in je lichaam kunt beleven. In het gehele bekkengebied, in de benen, maar ook in de buik of borsten. Of in al die gebieden. Tijdens een vallei-orgasme golft de seksuele energie door je hele lichaam. Vrouwen die weten hoe ze zichzelf orgastisch maken en vallei-orgasmes beleven, zijn niet meer geïnteresseerd in piekorgasmes. Zij weten: er bestaat iets wat heel veel fijner is.

Er staat een schatkist op je te wachten

Er bestaat dus veel meer dan dat piekorgasme van drie seconden tussen je benen. Gevoelens van opwinding kunnen veel breder, complexer en zachter zijn. Je vrouwelijk genot is een schatkist waarvan de deksel misschien nog maar op een kiertje geopend is.

Bij sommige vrouwen zit de deksel nog potdicht. 'Is dit dan wel wat voor mij?' zeggen ze. Ik zeg ja. Het leren van de technieken van het vallei-orgasme is *juist* iets voor vrouwen die nooit eerder een orgasme beleefden of die de zin in seks helemaal zijn kwijtgeraakt. Het openen van de schatkist biedt je een nieuwe manier om in opwinding te komen. Het is een route die je niet kende, die niemand je heeft geleerd en die je warm en stromend maakt.

Stel je nou eens voor dat je de deksel van de schatkist helemaal openklapt. En dat je kennis gaat maken met de mooiste dingen. Voorbij zijn de tijden van geen zin, geen genot, geen plezier. Je kunt je seksuele leven opnieuw beginnen en verdiepen. En vrouwen die al gelukkig zijn in de liefde? Die zullen ontdekken hoeveel moois er nog op hen ligt te wachten.

Carol (59): 'Ik heb nooit geleerd mezelf te beminnen. Als puber deed ik het nog wel eens, maar eenmaal getrouwd niet meer. We zijn inmiddels veertig jaar samen. De seks is tien jaar geleden al gereduceerd tot nul. Mijn man wilde niet meer en ik gaf het op. Jarenlang heb ik met mijn gevoelens in de knoop gezeten. Nu wil ik graag mijn seksualiteit helen.'



Zin in seks verdwijnt niet (maar verstopt zich)

Zin in seks verdwijnt niet (maar verstopt zich)

Veel vrouwen, en mannen trouwens ook, denken dat zin in seks op een dag op is. De fles is leeg. In het begin heb je er gulzig uit gedronken en nu is het uit met de pret. De seks komt stil te liggen. Dat is het moment waarop vrouwen zeggen: 'Van mij hoeft het niet meer. Ik ga wel breien, net zo leuk.'

Breien is leuk en je kunt je een slag in de rondte breien en truien voor de hele familie produceren, maar het is een misverstand om te denken dat de fles met 'zin' leeg is. Seks kalmeert in de loop van een relatie, inderdaad. Heel erg normaal. Maar zin in seks verdwijnt nooit. Wel kun je seks... kwijtraken.

Oude handschoen

Dat zit zo. Vrouwen die al heel lang niet meer met seks bezig zijn, denken dat de seksualiteit verdwenen is. Er zijn immers geen zichtbare kenmerken meer. Ze hebben nooit meer spontaan zin. Ze zeggen: 'Mijn onderlichaam is bevroren, er zit geen leven meer in.'

Maar wat er eigenlijk aan de hand is, is dat ze de seksualiteit *kwijt zijn*. Het is een beetje als niet meer weten waar je je fiets bij het station parkeerde. Of je handschoenen kwijt zijn.

Ze liggen in de vriezer. Daar ga je natuurlijk nooit zoeken. Maar die handschoen bestaat nog, je moet alleen op een andere plek zoeken. Zo zit het ook met zin. Je moet zoeken in jezelf, niet bij een nieuw speeltje of een nieuw pornofilmpje.

Rennende hondjes, fluitende vogels

De Chinese taoïsten zeggen dat de hele werkelijkheid uit seksualiteit bestaat, want alles is bezig met voortplanting. De bomen, de bloemen, de dieren, de mensen. De vogels die je 's ochtends hoort fluiten? Seksualiteit. Hondjes die achter elkaar aan rennen? Seksualiteit. Alles in de natuur danst en vrijt met elkaar. In de mens, in jou, zit ook de kracht om orgastisch te zijn, om dat fluitende vogeltje of rennende hondje te zijn. Soms neem je het alleen niet meer waar.

En dat is niet zo gek. Aan het begin van een relatie is het bed altijd warm, gloeiendheet zelfs. Als je verliefd bent, gaat seks vanzelf. Maar na verloop van tijd ga je weer eens andere dingen doen. Tennissen. Of uit eten met je vriendinnen, een boekje lezen. Het bed wordt koeler, koud soms. Je seksualiteit (en dus ook je onderlichaam) kan bevroren raken.

Je seksualiteit *verdwijnt uit het zicht*.

Wat je moet doen, is haar terugvinden. Dat doe je door te trainen: je leert orgastisch te worden.

Eerste tipje van de sluier

Hoe begint die training van je seksualiteit? Met het trainen van de bekkenbodemspieren. De kringspieren van de plasbuis, de vagina en de anus. Voor de meeste vrouwen is de bekkenbodem onbekend en onontgonnen gebied dat alleen kort in beeld is na een bevalling. De Taoïsten zeggen dat de bekkenbodem veel meer aandacht verdient, dat het een van de belangrijkste spiergroepen in ons lichaam is. De eerste stap op weg naar het vallei-orgasme is een bekkenbodem met de juiste 'tonus'. Geen slappe hap dus en ook geen té aangespannen bekkenbodem. Je leert de juiste tonus te

vinden middels intieme oefeningen. Je leert daarbij de drie kringspieren los van elkaar aanspannen en ontspannen.

Ellen (44): 'Mijn partner is lief in bed. Maar ik krijg moeilijk een orgasme tijdens het vrijen. Ik voel me niet vrij, ook na al die jaren huwelijk niet. Daarom ben ik nieuwsgierig naar de oosterse visie op seksualiteit. Misschien valt er nog wat te leren.'



Van seks krijg je meer energie

Van seks krijg je meer energie

Seks kun je gebruiken om meer energie te krijgen. Als ik dit vertel aan vrouwen, zie ik steevast gezichten wat angstig vertrekken. En er is er altijd een die giechelend uitroept: 'Oh, bedoel je dan ik voortaan elke avond...?'

Dat bedoel ik niet.

Net als jij heb ik van mijn moeder geleerd dat seks bedoeld is om kinderen mee te maken. En zo is het ook. Wat we ook hebben geleerd is dat vrijen lekker is, daarom zijn we er ook zo dol op. En daarom is er verdriet als mensen het niet zo leuk hebben als ze het zouden willen hebben.

Seks als accu-oplader

Maar seks heeft nóg een kant: het kan een enorme bron van energie zijn. Energie is de abstractie van seksualiteit. Denk aan twee mensen die een baby maken: dan wordt het heel warm in bed. Tijdens het vrijen komt er een enorme kracht vrij, bedoeld om kinderen mee te maken. Diezelfde lading kun je ook gebruiken voor je gezondheid. De energie die je wakker maakt bij het vrijen, kun je leren pakken en leren transformeren. Als je dat kunt, maak je van je seksualiteit een accu-oplader.

Seksuele energie kun je opwekken, verzamelen en sturen door je lichaam. Tot slot kun je haar opslaan. Dat is het grote, waardevolle geheim van het vallei-orgasme. Het levert

je de heerlijkste gevoelens op én maakt je fit en gezond. Als je weet hoe je de energie opslaat, kun je jezelf letterlijk gezond vrijen.

Ann (49): 'Iets in mij heeft altijd gevonden dat je als vrouw geen zin in seks hoort te hebben. Het stond voor sletterig en hoerig. Ik durf nu pas te zeggen dat ik seks fijn vind. Seks met mezelf dan hè. Ik heb de vonk gevonden. Ik wist niet dat je je seksualiteit 'aan' kunt zetten. Het is een ongelooflijke, fantastische ontdekking dat ik, geheel op eigen kracht en zonder man, mezelf kan beminnen.'



**Misschien
beleefde je
al eens een
vallei-
orgasme
(maar wist
je het niet)**

Misschien beleefde je al eens een vallei-orgasme (maar wist je het niet)

Denk even terug aan toen je heel erg verliefd was op die ene. Je herinnert je nog wel dat als je de ander zag, je al zin kreeg om te vrijen. Zo gaat dat als je hoteldebotel bent. Verliefden die een avondje gaan dansen, raken al opgewarmd bij het vooruitzicht. Eenmaal op de dansvloer wordt er al snel gezoend. En daarna volgt het stiekem friemelen in de gang. Daarna koelen ze weer af. Ze moeten namelijk eerst nog naar huis. Eenmaal thuis beginnen ze in de gang opnieuw te zoenen, ze wachten weer even, vrijen toch nog wat in de keuken en wachten weer even.

Telkens komen de twee in opwinding en koelen ze weer af. Het is een golvende beweging.

Tranen van ontroering

Als je dan uiteindelijk in bed belandt, krijgen sommige vrouwen spontaan een vallei-orgasme: een heel intens orgasme waarbij vaak tranen van ontroering vrijkomen. Het vallei-orgasme ontstaat omdat de aanloop van de opwinding zoveel langer is dan bij een normale vrijpartij op een dinsdagavond als je al eeuwen bij elkaar bent. De truc is: rust nemen tussen de fases van opwinding. Als je de opwindingsperiode uitrekt, krijg je intensere hoogtepunten.

Daarom wordt de seks in langere relaties meestal ook minder spectaculair: mensen nemen de tijd niet meer.

Diana (41): 'Ik dein. Ik golf, ik reis door mijn lichaam. Het orgasme overspoelt me en reikt van mijn schouders tot mijn knieën. Een keer per week geef ik mezelf dit cadeau. Na het genot sla ik de energie op. Het laat me stralen. Iedereen zegt: wat zie jij er goed uit.'



Train je seksualiteit (net als je armen en benen)

Train je seksualiteit (net als je armen en benen)

Als ik vertel aan vrouwen dat je je seksualiteit kunt trainen, moeten ze meestal heel hard lachen. 'Mijn benen kan ik trainen voor de marathon,' schateren ze, 'maar mijn seksualiteit toch niet!'

En toch is het waar. Je hebt benen om op te lopen en als je daar een marathon mee wilt rennen, moet je daaraan werken. Je hebt een lichaam om seksualiteit mee te ervaren, en als je orgastisch wilt worden en je seksuele energie wilt gebruiken voor je vitaliteit, dan moet je dat ook trainen.

Speelse puppy

Ik vergelijk seksualiteit wel eens met een puppy, zo'n wild klein ding dat de hele tijd heen en weer wil rennen, keft en overall plasjes doet. Als baas train je het hondje. Met je seksualiteit moet je eigenlijk precies hetzelfde doen: je wilt je seksualiteit namelijk de baas zijn. Je wilt haar wakker maken, opwekken en laten afkoelen wanneer jij wilt.

Daarvoor moet je beter leren voelen: leren surfen op de golven van opwindning. Het hoogtepunt ga je uitstellen. Minder aandacht voor gas geven en meer voor afremmen. Moet je eens kijken wat er dan gebeurt.

Dan kun je je hele leven orgastisch zijn. Er is altijd een lichte zin. Geen dwangmatige, geile zin, maar vrolijke levenslust. Je wordt een blijer en zachter mens die zin heeft om haar lichaam lief te hebben.

Tot je honderdste

En... tot op hoge leeftijd. Want in onze samenleving heerst misschien de opvatting dat seksualiteit stopt na een bepaalde leeftijd, de taoïsten zeggen dat vrouwen (en mannen) tot hun honderdste seksuele wezens blijven. Je seksualiteit groeit mee met je leeftijd. Het beeld van een achttienjarige, een wild hert in bed, kun je gerust loslaten. Je hoeft dat niet meer te zijn als je vijftig of zeventig bent. Maar je seksualiteit zit nog steeds in jou. Oók als ze een tijdje uit het zicht verdwijnt. Als je gaat trainen vind je je eigen seksualiteit terug. Kus haar wakker.

Megan (63): 'Ik heb er 63 jaar voor moeten worden om *self love* te ontdekken. Ik ben er zo blij mee. Vanuit mijn opvoeding heb ik meegekregen dat alleen vrijen met een ander "echt" was en dat jezelf liefhebben niet netjes en minderwaardig was. Mijn seksualiteit en verlangen waren lange tijd weg. Nu ontwaakt het en vertrouw ik erop dat het steeds beter wordt.'

Over Marleen

Marleen Janssen (1967) is journalist/schrijver en publiceerde de afgelopen dertig jaar over vrouwelijke seksualiteit. Misschien ken je haar wel uit Libelle, Linda, Vrouw, Esta, Jan of Opzij. Of van de televisie. Ze schreef ook twee bestsellers over seks en de liefde. [Alleen voor vrouwen](#) en [Dit Zouden Alle Vrouwen Moeten Weten](#) (Uitgeverij MeulenhoffBoekerij).

De afgelopen jaren gaf Marleen de geheimen van een fijner liefdesleven, meer energie en het vallei-orgasme door aan duizenden Nederlandse vrouwen. Zij leerde hen middels een online programma de technieken uit het verre oosten.



Heb je je al ingeschreven voor Marleens LoveLetter?

Op dit moment werkt Marleen aan een nieuw online programma speciaal voor vrouwen waarmee je straks thuis - helemaal privé - de seksuele technieken van de oude taoïsten kunt leren. Beschaafd en netjes, dat heb je natuurlijk al begrepen. In de wekelijkse LoveLetter houdt ze je precies op de hoogte.

Sta je nog niet op Marleens lijst? [Download het e-book](#) (misschien dus voor de tweede keer), dan krijg je voortaan wekelijks fijne post over seksualiteit, de liefde en relaties.

Kreeg je dit e-book van een vriendin? Voel je vrij om het te delen.

Marleen hoort graag wat je van het e-book vindt. Je opmerkingen zijn welkom via info@femalesecret.amsterdam