



**MEER ZIN
(dat zou ik
ook wel willen)**

MARLEEN JANSSEN

WWW.FEMALESECRET.AMSTERDAM

Copyright Marleen Janssen

www.femalesecret.amsterdam

Deze tekst verscheen eerder gedeeltelijk in *Alleen voor vrouwen, de onstuitbare opmars van het vallei-orgasme* door Marleen Janssen, uitgeverij MeulenhoffBoekerij.

Meer zin in seks – www.femalesecret.amsterdam

Het sprookje over zin in seks

Dit is het sprookje waar de meeste mensen in geloven: lust zit in een emmertje en als dat emmertje leeg is, is het gedaan met de pret. Freud kwam er lang geleden mee aanzetten. Hij dacht dat seksuele drift eindig was. Flesje leeg, jammer dan. Zoiets. Maar het is niet waar. Mensen hebben seksuele zin in overvloed.

Echt?

Echt.

Maar *waarom* heb je dan geen zin meer in seks?

Waarom wordt er in vrijwel alle relaties in de loop van de tijd steeds minder gevreeën?

In het begin van de relatie draait alles om seks. Weet je nog, die eerste maanden? Alles was opwindend en fantastisch. De seks liep vanzelf en je dacht: dit is voor altijd. De oorzaak van het heerlijke beddenleven is hormonaal bepaald. Verliefdheid is – volstrekt onromantisch – een infectie met een dominant hormonaal ‘virus’. Het zijn amfetamineachtige stoffen die de verliefde mens een buitengewoon uitgelaten, sexy en high gevoel geven. Daardoor wil je niets anders dan eindeloos vrijen en kun je toe met een paar uur slaap per nacht. Verliefdheidshormonen zijn verslavend. En het lichaam heeft er steeds meer van nodig om hetzelfde effect te sorteren. Omdat je niet eindeloos aan die toenemende vraag kunt voldoen, wordt de aanmaak langzaam gestaakt.

Wat hormonen niet allemaal teweegbrengen

Na een halfjaar of iets langer beland je weer op aarde. Je vrijt eens een nacht niet en denkt dan paniekerig: o, is dit wel

normaal? Je bent beslist normaal: het lichaam gaat andere hormonen aanmaken. Overheerste eerst het 'veroveringshormoon', nu neemt het 'nestelhormoon', endorfine, het over. Het lichaam kan deze endorfinen heel lang aanmaken. Daarom kunnen mensen langer van elkaar houden dan verliefd op elkaar zijn.

Het gevolg is ook dat de sekslust afneemt. Bij iedereen.

Of je nou hetero, homo of bi bent, man of vrouw, jong of oud: het overkomt álle stellen.

Dus ook de buren.

En Rihanna. En voetbalvrouwen. En prinsen en prinsessen.

Na een jaar verkering ga je weer eens samen een film kijken. Of lees je weer eens een boek. En kibbel je over het uitruimen van de vaatwasser.

Extra pech voor lesbische stellen

Eeuwig verliefd blijven en een leven lang heftige steamy-windowseks bedrijven is een illusie. Dat geldt voor hetero's en voor homo's. Waarbij moet worden opgemerkt dat lesbische vrouwen extra pech hebben. Dat heeft te maken met yin en yang. Eh... had dat niet iets te maken met energie? Met dat symbooltje met een wit en een zwart vormpje? Precies, we kennen dat teken allemaal. Het heeft te maken met energie. Yin staat voor het 'vrouwelijke', yang staat voor het 'mannelijke'. Yin zorgt voor rust, yang voor vuur en beweging.

In een heterorelatie houden yin en yang elkaar redelijk in evenwicht: het vuur laait op, het water blust. Maar beginnen twee vrouwen een relatie, dan krijg je yin-yin.

Yin-yin is heerlijk. Vrouwelijk, zacht en stromend. Maar er ligt ook een gevaar op de loer. Yin-yin is rust én rust. Het kalmeert en kalmeert en kalmeert. De boel komt tot stilstand. In lesbische relaties verdwijnt de zin in seks twee keer zo snel als bij hetero's. Dat is een van de redenen waarom er in de lesboscene zo veel seriële monogamie voorkomt. Lees het verhaal van Saskia (39): 'De eerste maanden in een nieuwe

relatie... voor mij bestaat er niets fijners dan dat. Ik heb een korte spanningsboog en ik hou van vernieuwing en avontuur. Ik kom volledig aan mijn trekken in de fase dat je elkaar nog moet ontdekken en veroveren. Maar na een maand of drie is het gedaan. Ik ben bijna veertig en als ik terugkijk op de relaties die ik heb gehad, zie ik een patroon. Mijn liefdes duren zelden langer dan twee à drie jaar. Steeds denk ik: dit is de ware, met deze vrouw word ik oud. Dit is zo goed en zo vervullend, nu ben ik uitgeraasd. Ik trap er steeds weer in. Want zodra de vlam in de pan is gedoofd, zodra het nieuwe ervan af is en ik met de geliefde het gewone leven in stap, vind ik het minder leuk. Ik hou van seks, maar het is me nooit gelukt het spannend te houden. Het uitdoven van het vuur zorgt ervoor dat ik me na anderhalf tot twee jaar onvervuld ga voelen. Dan komt er steevast een nieuwe, leuke dame op mijn pad met wie ik aan de haal ga. Ik ben er niet trots op. Ik wil het ook eigenlijk niet meer op deze manier, maar ik weet niet hoe ik het patroon kan doorbreken.'

'Ik bestond enkel uit borsten en een vagina'

Relatietherapeuten zeggen – terecht – dat veel 'geen zin'-problematiek eigenlijk relatieproblematiek is. Het is niet zo dat vrouwen geen zin in seks hebben, ze hebben geen zin in seks met hém (of haar natuurlijk). Barbara (43) zegt er dit over: 'Het huwelijk ging niet meer. We hadden zo veel ruzie. Hij wilde alles onder controle houden. Ook mij. Ik ben steeds meer mijn eigen weg gegaan. Ik wil me ontwikkelen, groeien. "Wanneer ga je nou weer eens aan je gezin denken?" schreeuwde hij. Hij haalde alles uit de kast om mij in mijn hok te houden. Natuurlijk was de seks verdwenen. Hij stond zo vaak tegen me te bulderen, ik voelde me onveilig. Ik miste de seks trouwens niet. Hij was geen erg fijne minnaar. Als hij me aanraakte, bestond ik enkel uit borsten en een vagina. Hij was heel neukgericht. Het vrijen ging altijd over lust, nooit over liefde of over contact maken. Ik had er helemaal geen zin meer in en toen kregen we daar weer ruzie over.'

'Ik vond het niet zo leuk'

Pauline (55): 'Ik ben zeventien jaar samen geweest met mijn eerste man. In bed was het zozo. Op mijn dertigste dacht ik zelfs: als dit het is, vind ik het prima om nooit meer seks te hebben. Ik ben gescheiden en ontmoette mijn huidige vriend. Toen wist ik: het feest moet nog beginnen.'

Juultje (40): 'Ik wist eigenlijk niks van relaties en seks toen ik met mijn vriend, nu ex, in zee ging. Ik heb weinig vriendjes gehad en ik dacht dat dit het was. Liefde en houden van. Het was een heftige relatie, ook seksueel. Maar het was niet in orde met hem. Mijn vriend gedroeg zich niet netjes. Het vrijen deed vaak pijn, hij was erg op seks gericht. We hebben samen cursussen gedaan. Ik voelde me daar niet veilig bij, maar hij wilde het. Ik vond het vrijen ook niet zo leuk. Hij wilde veel experimenteren en vond porno kijken normaal. Ik heb wel een paar dingen geleerd, bijvoorbeeld me over te geven aan mijn lustgevoelens. Ik kan klaarkomen. Maar ik ging me gedragen als een sexy, wulps meisje. Zo'n meisje uit een seksfilm. Omdat ik mijn vriend wilde behagen en hij dat lekker vond. Het gaf mij geen voldoening. Ik speelde dingen na. Terwijl ik nog moest ontluiken. Ik durfde niets te zeggen. Ik durfde niet te zeggen wat ik echt voelde. Ik voegde me naar zijn wensen.'

Zin in seks zit... verstopt

Als je zegt: 'Ik heb geen zin in vrijen', zeg je eigenlijk: 'Ik weet niet meer waar het zit, mijn seksualiteit is uit het zicht verdwenen.' Je bent de startmotor voor zin in seks kwijt.

Waar zit die startmotor?

Bijna alle vrouwen zullen zeggen: 'In mijn vagina natuurlijk.' Een enkele slimmerik meent dat het begint bij de clitoris. Mis. Van de taoïsten leerde ik anders naar seksualiteit kijken en zij beweren dat de seksuele kracht van de vrouw zich bevindt in... de eierstokken. Dat is de lustmachine die elke vrouw aan boord heeft.

Deze lustmachine heeft een aan-uitknop. Bij vrijwel alle westerse vrouwen staat de machine uit. Wat er dan gebeurt met je seksualiteit en met je relatie vertelt Suzanne (50). Als Suzanne haar seksuele geschiedenis vergelijkt met een weg, dan zegt ze dat het vreugdevolle, groene pad van het begin langzaam veranderde in een stoffige landweg vol kuilen. Ze is seksueel nooit tot bloei gekomen: 'Mijn man en ik zijn samen vanaf ons twintigste. Hobbels zijn er altijd geweest. Mijn man was zeer gereserveerd in bed, hij had een overdreven "als een meisje nee zegt bedoelt ze nee"-houding, waardoor hij vrijwel geen seksuele ervaring had. Ik iets meer: vóór hem had ik met wat jongens gevreeën. Niets bijzonders, maar mijn man had er moeite mee en was jaloers. Waardoor ik weer gekwetst raakte en onzeker werd. In al die jaren met mijn man heb ik af en toe genot beleefd, maar weinig. Aan soloseks heb ik nooit veel gedaan. Het komt niet bij me op. Seks is in feite buiten mijn systeem geraakt, het bestaat niet meer voor mij. Heel soms voel ik iets van een klein verlangen in mijn onderbuik, maar dat is snel weg. Ik zou zo het klooster in kunnen.'

Janneke (36) ontdekte pas na haar scheiding dat seks veel leuker en intenser kon zijn: 'De seksuele relatie met mijn ex-man was wisselend. De seks was best prettig, maar niet meer dan dat. Mijn ex was erg ik-gericht. En heel snel. Te snel voor mij. We vreeën steeds minder en we hadden periodes dat we het helemaal niet deden. Ik snapte niet wat er met me aan de hand was en waarom ik geen zin meer had. Ik was helemaal geblokkeerd. Vrienden zeiden: "Maar dat kan toch niet? Dan hou je toch niet van elkaar?" Gelijk dat stempel erop, bah. Het maakte me nog onzekerder.'

Ik ben een alfa-aap

Periodes geen zin in seks hebben is normaal. Zin in seks komt en gaat. Er zit een bepaald ritme in. De taoïsten zeggen dat geen zin hebben in seks zelfs een teken is van een góede relatie. Blijkbaar is het tijd om te kalmeren. Net zoals de natuur doet. Bomen en struiken lopen uit in het voorjaar en komen tot rust in de herfst en de winter. Dan zijn de bomen kaal. Maar zijn ze dood? Welnee, ze verzamelen kracht om

straks weer te kunnen knallen. Wij mensen zijn ook natuur, alleen zijn we dat vergeten. We doen twaalf maanden per jaar alsof het zomer is.

Je zegt nu misschien: 'Tsss, wat is dit voor een onzin? Ik hoor dit nooit op televisie.' Dat klopt. In de media wordt ons een sprookje voorgehouden. In films en in soaps doen mensen niets anders dan spontaan zoenen en vrijen. De lichamen zijn glad en strak en licht gebronsd. De benen zijn ellenlang, mannen hebben nooit een bierbuik en de borsten van de vrouwen zijn immer stevig en pront. Vrouwen in films en op televisie hebben altijd zin, seks gaat vanzelf en iedereen komt klaar met schallende trompetten.

Klopt dit beeld met de werkelijkheid? Nee. Alleen meisjes van veertien en vijftien hebben een perfect lichaam. Er zijn veel vrouwen die nooit klaarkomen. En mensen hebben niet altijd zin om te vrijen, óók mannen niet.

Het is heel gewoon om met de jaren minder zin in seks te hebben. Die 2,3 keer per week die we gemiddeld zouden seksen: onzin is het. Wie het bedacht heeft, ik weet het niet. Ik interview al bijna dertig jaar vrouwen over hun seksleven en er zijn er maar heel, heel weinig die 2,3 keer per week halen. En daar is niets mis mee. We geloven echter nog steeds in die heilige 2,3 keer omdat we met elkaar de leugen in stand houden. Seks is het onderwerp waarover het meest gelogen wordt. We doen allemaal graag voorkomen alsof het ons goed gaat en alsof wij in ieder geval geslaagde alfa-apen zijn. Maar denk je nou echt dat je de kwaliteit van je seksleven kunt afmeten aan hoe vaak je het doet? Waarom zou je tekortschieten als je één keer per maand vrijt? Of als je zes maanden niet aangeraakt wilt worden? Is het dan helemaal mis met je? Welnee. Er is actie en er is rust. De boog kan niet altijd gespannen zijn.

Zin maken

Zin in seks is geen volle of lege emmer en er is niets mis met een tijdje geen zin hebben. Dan dit: je hebt een goede relatie, alleen voel je je ontsekst. Je klaagt tegen je vriendinnen dat jullie leven als broer en zus. En je partner?

Nee, je hebt niet het gevoel dat er nog met een seksuele blik naar je wordt gekeken. De flirtkracht van vroeger lijkt verdwenen.

'Wat kan ik nog doen?' roep je vertwijfeld uit. Je kunt zin *maken*. En wacht even voor je gaat gillen dat je dat tegennatuurlijk vindt of onzinnig, luister even naar het verhaal van de oude taoïsten. Het is interessant.

Aan bord: een lustmachine

Volgens de taoïsten hebben vrouwen een lustmachine aan boord. Je kunt zin in seks aan en uit zetten. Lees maar wat Marny (39) erover vertelt: 'Met seks waren mijn man en ik helemaal niet meer bezig. Ik kreeg een burn-out en had helemaal geen ruimte voor seks, het was een sluitpost. Ik voelde me een slechte minnares omdat ik het liet versloffen. Hoe kreeg ik dat motortje ooit weer lopend? Hoe werd het weer gezellig in bed met mijn man? Waar haalde ik het vandaan?'

Nu weet ik het, het zit in me en ik heb het aan de praat. Ik ben alerter geworden op mijn eigen lichaam en de signalen die het afgeeft op het seksuele vlak. Ik krijg er zin in seks van en we vrijen weer.'

Carina (35): 'Het verlangen was er bijna niet meer. Na twee traumatische bevallingen was ik gereduceerd tot een geboortekanaal. Mijn man wilde niet meer vrijen. Ik denk dat hij het gewoon eng vond. Zelf voelde ik niets meer van lust. Ik was verworden tot een onsexy wezen. Ongelooflijk, want vóór de kinderen hadden we het erg goed samen. Wij vormden een superieure seksuele match. Hoe het verder moest wist ik niet. Toen hoorde ik over de taoïsten en dat geheimzinnige vallei-orgasme. Ik wist direct dat het waar was. Ik doe al jaren aan Vipassana-meditatie en ik weet dat meditatie kan helen. Ik ben die oude seksuele technieken gaan leren. En nu gaat het weer goed in bed. Opgewonden raken is veel makkelijker. Het vrijen is intenser. We raken elkaar weer aan alsof we elkaar net kennen. Ik straal van binnenuit. Ik voel me mooier, alsof er een lampje in mijn binnenste is gaan branden.'

De speelse puppy

Ken je het keffende speelgoedhondje? Batterijen in zijn buikje, knop indrukken en daar loopt hij. Blaffen doet het hondje ook. Op commando.

Seksualiteit werkt net zoals dat hondje. Als je het vallei-orgasme gaat leren, ontdek je hoe je de zin in seks kunt vergroten. Je kunt zin groter maken, kleiner maken, explosief maken. Je kunt hem ook 'aan' en 'uit' zetten. Deze kennis is onbekend in het Westen. We snappen er helemaal niets van. Laat ik het zo uitleggen: je seksualiteit kun je *trainen*. Net zoals je beter kunt leren tennissen of sneller kunt leren hardlopen. Seks en zin in vrijen kun je sturen. Je leert waar je seksuele energie zit, hoe je die groter kunt maken en hoe je die gebruikt. Seksuele energie? Heb je wel eens gevreeën? Kreeg je het erg warm? Dat is seksuele energie. We weten allemaal wat het is. En we weten ook wanneer we het voelen. Juist, tijdens seks. Hoe handig zou het zijn als je die energie zelf zou kunnen oproepen.

Net als de acupuncturisten

Je hebt geluk: je kunt leren jezelf in opwindning te brengen en de seksuele energie zichtbaar te maken. Dat zichtbaar maken noemen wij: ik heb zin in seks. En als je leert sturen met die energie, ontstaat er meer zin in seks. In China noemen ze het chi. Acupuncturisten werken met chi. Iedereen weet zo langzamerhand wel wat er gebeurt bij de acupuncturist. Bijna alle verzekeraars vergoeden het. De acupuncturist zet naalden in je lijf waardoor de chi weer gaat stromen. Dat vermindert pijnklachten of stijfheid of vermoeidheid. Wat veel mensen niet weten, is dat je niet per se naalden nodig hebt om de energie te sturen. Je kunt het ook doen met je aandacht of met de innerlijke glimlach. Die technieken leer je bij het vallei-orgasme. Je wordt je eigen interne acupuncturist.

Jij bent de baas (niet het hondje)

Als je zelf je seksuele energie beheert, heb je je seksualiteit op orde. Jij bent de baas en bepaalt wat er gebeurt. Niet het hondje. Heb je je seksualiteit niet op orde, dan gaat het hondje met je op de loop. Het sleurt je mee (het ruikt een spannend mannetje) en jij rent er paniekerig achteraan.

Als je nooit meer zin in seks hebt, neem je niet waar dat je zin hebt. Je ziet het hondje niet. En je snapt dus ook niet dat het hondje je van hot naar her sleept.

Het eerste wat je leert als je aan de slag gaat met de oude oosterse technieken, is je seksualiteit traceren. Als je weet waar ze zit, kun je de machine activeren. De machine gaat voor je werken. Niet alleen nu, maar altijd. Tot je vijffennegentigste. Isa (28) vertelt er dit over: 'Hoewel ik nooit een gebrek aan libido heb ervaren, ben ik sinds ik bezig ben met oefenen nogal licht ontvlambaar. Het lijkt alsof er constant een klein stroompje seksuele energie aanwezig is. Ik stroom heus niet de hele dag over van geilheid, het is meer een waakvlammetje waar constant een beetje warmte van afkomt. Misschien is dit wat ze mojo noemen: levenslust. Ik lijk intenser te genieten van zintuiglijke activiteiten als muziek luisteren, eten en sporten. Ook de manier waarop ik seks heb met mijn vriend is veranderd. Ik voel me opener, waardoor ik me meer verbonden en vrijer voel. Daarbij lijkt het alsof ik "bewuster" vrij, ik voel alles helderder en intenser. Het klinkt paradoxaal, maar ik ben eigenlijk helemaal niet meer bezig met toewerken naar een orgasme. Misschien bereik ik daardoor makkelijker dan ooit een hoogtepunt.'

Heerlijk en supergezond

Hoe zet je de lustmachine in je eigen lijf aan? Oftewel: hoe ontdek je waar de seksuele energie zit en hoe maak je die groter? Dat doe je door... te masturberen, jezelf te beminnen. Zelfbeminning is heerlijk en supergezond. Uit onderzoek blijkt dat vrouwen die regelmatig een orgasme hebben minder

stress en lagere percentages hartziekten en endometriose hebben. De Chinese taoïsten weten nog iets anders. Door aan selflove te doen kun je je jezelf veel orgastischer maken dan je weet of ooit hebt meegemaakt. Je seksuele opwinding neemt toe met reuzensprongen. Als je aan de slag gaat met het vallei-orgasme, ga je op een nieuwe manier masturberen. In plaats van rechtstreeks op het doel (het hoogtepunt) af te stevenen en geen tijd te verliezen, leer je pauzes inlassen. Daardoor beland je in diepere lagen van opwinding. Je leert op een nieuwe manier en in een ander ritme in opwinding te komen. Je leert luisteren naar je lichaam en reageren op de subtiele signalen die je lijf afgeeft. Je maakt kennis met gevoelens die je niet voor mogelijk achtte. Het is een reis die bij uitstek geschikt is voor vrouwen die niet eerder konden klaarkomen of daar moeite mee hebben.

In feite ontdek je hoe je kunt 'remmen' en 'gas geven' met seksuele energie. En als je dan klaarkomt, zweef je letterlijk de vallei in. Je beleeft een lang, intens orgasme dat door je hele lichaam gaat: een vallei-orgasme.

'Ik dacht dat ik alles wel wist'

Joanna (44): 'Ik ben single en heb altijd veel met mezelf gevreeën. Ik dacht dat ik mijn lichaam goed kende. Ik wist immers wat ik lekker vond. Maar het was wel altijd meer van hetzelfde. Welke andere mogelijkheden er waren wist ik eigenlijk niet. Ik ben heel trouw de lessen erotisch huiswerk gaan doen. Wat ik lastig vond, was dat ik vaak niet klaarkwam. Daar baalde ik van. Ik begreep niet dat ik eerst de techniek moest leren. Nu ben ik verder in de lessen en ontdek ik hoe seksuele energie voelt. Het is een klein warm bolletje onder in mijn buik en ik kan dat bolletje vele malen groter maken. Ik merk dat ik lekkerder in mijn vel zit. Het is de kern van vrouw-zijn, een heerlijke bedding. Ik heb het gevoel dat ik me seksueel ontwikkel. Ik wil ook graag groeien en ontdekken. Ik heb een vriendin van mijn leeftijd die nu al bang is voor de overgang. Ze zegt: "Dan is het afgelopen." Daar geloof ik helemaal niet in. Het wordt misschien anders, maar seksualiteit stopt niet. Nooit. Nu heb ik iets nieuws te pakken. Ik word hier een leuker mens van. Ik ben niet zo

bezig met seks met een man. Ik heb dit puur voor mezelf gedaan. Ik wil een lekker seksleven met mezelf hebben.'

Juultje (40): 'Ik zak door de zelfbemming in een immense ontspanning. Ik vind het heerlijk en het is echt een moment voor mezelf. Een warme tinteling. Soms klein en heftig, soms heel groot. Het is precies dat stuk van mijn seksualiteit waar in mijn laatste relatie nooit tijd of ruimte voor was en dat ik altijd had gemist. Nu bloei ik op en ga ik open als een bloem.'

Marny (39): 'Ik masturbeer al vanaf heel jong. Ik heb weinig last van schaamte. Ik zie het als iets moois en puurs van mezelf. Door deze nieuwe manier van selflove ontstaat er veel meer bewustzijn in de bekkenbodem. Ik leer die spieren beter aanspannen en sluiten.'

Pauline (55): 'Ik sta veel steviger in mijn schoenen sinds ik de technieken heb geleerd. Ik ben al jaren bezig met bewustzijns cursussen en heb met mijn man van alles op het gebied van tantra gedaan. Het lijkt wel of mijn lichaam de technieken herkent. Mijn cellen juichen en zeggen: eindelijk! Eindelijk ga je om met je seksualiteit zoals die bedoeld is. Het is het wonder van de schepping. Het geheim van de alchemie van het eigen lichaam. Ik kan er ontroerd van raken, zo mooi vind ik het.'

Ageeth (50): 'Het meest opvallende effect is dat ik in mijn lichaam een heel gezonde gloed voel. Alsof ik mijn lichaam gevoed heb. De effecten zijn subtiel. Mijn lijf zegt na een paar dagen dat het behoefte heeft aan bevrediging.'

Karen (46): 'Eerst vond ik het erotisch huiswerk een beetje saai, juist omdat het eigenlijk niet de bedoeling is om klaar te komen. Maar daarna, toen ik de technieken onder de knie had, toen werd het geweldig. Toen ben ik losgegaan.'

De kracht van je poentje

Baroche (71): 'Ik noem het "zoemen": seksuele energie zoemt in mijn lichaam. Altijd. Het orgasme ken ik en kan ik. Ik heb het zo voor elkaar. Soms blijf ik met opzet onder het hoogtepunt hangen. Het is een interessant gebied.'

Mijn lijf maakt seksualiteit aan en daar heb ik geen man voor nodig. Vrouwen die dat wel vinden ontzeggen zichzelf iets prachtigs. Mijn eerste orgasme kreeg ik op de lagere school. Ik had mijn les niet geleerd, voelde angst en... kwam klaar. Dat voelde goed, zeg. Ik ben als een gek gaan masturberen. Later, toen ik twintig was, zei ik tegen mijn vriendinnen: "Je moet het gewoon zelf doen, dan ga je open en dan leer je het aan je vriend."

Ik heb geen man nodig, maar ik mis wel de intimiteit van het samenzijn. Ik leef al acht jaar alleen. Ik masturbeer, want de seks zit er nog steeds. Ik ben wel aan het sjansen. Ik ontmoette een tijdje terug een leuke man die mij ook ziet zitten. Ik ga hem veroveren, heb ik net besloten. Mannen denken dat zij het vrouwtje inpakken, maar het is natuurlijk andersom. Ik hou van de eenvoud van mannen. Hun energie. De besten zijn gevoelige mannen die kunnen huilen, maar ook hun kracht kunnen tonen.

Seks met een ander is anders dan alleen. Maar bij mij is het altijd aanwezig. Het fijne aan ouder worden is dat je niet meer ondersteboven aan een balk hoeft te hangen. Fijne seks begint met houden van jezelf. De kracht van je poentje kennen en zien hoe mooi je lijf is. Je lichaam is altijd mooi en het werkt perfect. Vrouwen mogen er net zo van genieten als mannen.'

Leuk?

Las je dit e-book via via en ontvang je nog geen LoveLetter van Marleen? Elke week verrassend over seksualiteit en de liefde. Geef je hier op:

www.femalesecret.amsterdam

Je bent welkom.