

MARLEEN JANSSEN

28
dingen over het
vrouwelijk
orgasme die je
nog niet wist

Fantastische orgasmes

WWW.FEMALESECRET.AMSTERDAM

WWW.FEMALESECRET.AMSTERDAM

Intro

Seks is geen aangeboren talent

Misschien heb je er wel eens over nagedacht, misschien ook niet. Daarom zeg ik het je maar even: het beleven van orgasmes is geen vanzelfsprekendheid en vrijen is ook geen aangeboren talent. Je moet het leren en al doende (met jezelf of met een ander) gaat dat het beste. Hoewel er niets op tegen is om van een andere vrouw te horen waar je op let, welke situaties je beter vermijdt en wat zéker resultaat oplevert.

Daar houd ik me mee bezig. Met het 'bijscholen' van vrouwen. We hebben immers allemaal wat achterstand opgelopen. De een ontdekt als kind al dat er heel fijne gevoelens bestaan, de ander moet er 63 jaar voor worden. De een trouwt een fijne vriend of vriendin met wie het in bed voorspoedig verloopt, de ander heeft dat geluk niet. De een leest eens een boek en praat met vriendinnen, de ander legt zich erbij neer dat seks niet leuk is.

Over seksuele opwindning en waar je die vindt en over het beleven van orgasmes – of zelfs fantastische orgasmes – valt nog een hoop te leren.

Wat goed dat je mee gaat doen aan het onlineprogramma Zin-in-seks. Ik ga het er de komende maanden veel over hebben. In dit e-bookje heb ik alvast een heleboel interessante feiten en wetenswaardigheden voor je verzameld.

Veel leesplezier.

Daag,

Marleen Janssen

PS Als je iets wilt delen of vertellen of als je een heel goede tip hebt die ik zeker moet opnemen, [mail me dan](#).

Intro

Seks is geen aangeboren talent

Misschien heb je er wel eens over nagedacht, misschien ook niet. Daarom zeg ik het je maar even: het beleven van orgasmes is geen vanzelfsprekendheid en vrijen is ook geen aangeboren talent. Je moet het leren en al doende (met jezelf of met een ander) gaat dat het beste. Hoewel er niets op tegen is om van een andere vrouw te horen waar je op let, welke situaties je beter vermijdt en wat zéker resultaat oplevert.

Daar houd ik me mee bezig. Met het 'bijscholen' van vrouwen. We hebben immers allemaal wat achterstand opgelopen. De een ontdekt als kind al dat er heel fijne gevoelens bestaan, de ander moet er 63 jaar voor worden. De een trouwt een fijne vriend of vriendin met wie het in bed voorspoedig verloopt, de ander heeft dat geluk niet. De een leest eens een boek en praat met vriendinnen, de ander legt zich erbij neer dat seks niet leuk is.

Over seksuele opwinding en waar je die vindt en over het beleven van orgasmes – of zelfs fantastische orgasmes – valt nog een hoop te leren.

Wat goed dat je mee gaat doen aan het onlineprogramma Zin-in-seks. Ik ga het er de komende maanden veel over hebben. In dit e-bookje heb ik alvast een heleboel interessante feiten en wetenswaardigheden voor je verzameld.

Veel leesplezier.

Daag,

Marleen Janssen

PS Als je iets wilt delen of vertellen of als je een heel goede tip hebt die ik zeker moet opnemen, [mail me dan](#).

1.

Niet aanspannen, maar ontspannen

Yvonne (53): 'Ik kan klaarkomen, maar het kost ontzettend veel moeite. Om het fijne gevoel te krijgen heb ik het nodig om mijn benen stijf over elkaar te slaan, dat is nooit anders geweest. Als klein meisje zat ik, als ik onder spanning stond, op mijn stoel met mijn hand tussen mijn benen, die ik vervolgens tegen elkaar kneep tot de spanning verdween. Pas onlangs legde ik een link met het orgasme.'

Maddy (41): 'Het was voor mij een eyeopener om te horen dat ik het aanspannen gebruik om klaar te komen. Ik span en span, mijn billen en mijn benen. En ik was me er niet van bewust. Of nou ja: mijn lijf vertelde me dat ik het deed, want ik heb na een orgasme de volgende dag altijd spierpijn. Maar dat het anders kon... ik zou zelf niet op het idee zijn gekomen.'

De spieren extreem aanspannen (buik, benen, billen, het hele bekkengebied): heel veel vrouwen doen het om klaar te kunnen komen. Het is een 'oude truc', hoewel ik het een onhandige truc vind waarvan ik zeg: vergeet hem. Dat vrouwen het zoeken in spierspanning is trouwens logisch. Een orgasme beleven is ook een serie van spiercontracties. Echter, hoe meer je spant, hoe minder je voelt. Je kunt het fijne gevoel van het hoogtepunt zelfs *wegdrukken*.

Genot vind je niet in spanning, maar juist in ontspanning. Hoe meer je loslaat en hoe meer je zacht bent, hoe meer je kunt voelen en hoe meer gevoelssensaties je kunt ervaren. Licht, vlinderachtig, subtiel. Er is ruimte om te voelen. Dit in tegenstelling tot aanspannen: daarmee wordt elk subtiel gevoel weggedrukt.

2.

Orgasmefrequentie

Bijna 80% van de mannen krijgt tijdens seks een orgasme, tegenover zo'n 30% van de vrouwen. Bijna de helft van de mannen denkt echter dat hun vrouw wel een orgasme bereikt.

3.

Geluksgevoel

Hoe vaker vrouwen een orgasme hebben, hoe verliefder ze zijn en hoe meer ze van de ander houden. Ook voelen vrouwen die klaarkomen zich meer verbonden met hun partner. Het positieve effect van het orgasme op de relatie is onder meer te danken aan het feit dat mensen die vaak klaarkomen meer en effectiever communiceren, ook over hun seksuele wensen en verlangens.

4.

Méér dan de man

De clitoris, het genotsorgaan van de vrouw, heeft maar één taak in het leven: haar eigenaresse zoveel mogelijk seksueel plezier geven. Om die reden is de clitoris voorzien van 8.000 zenuwuiteinden. De hoogste concentratie in het hele lichaam. En... het zijn er twee keer zoveel als de man er in zijn penis heeft zitten.

5.

Supergezond

Klaarkomen is gezond. Erg gezond zelfs. Uit onderzoek blijkt dat vrouwen die zichzelf regelmatig een orgasme bezorgen minder vaak getroffen worden door hartziekten, borstkanker en endometriose.

Het orgasme ontspant en neemt stress weg. Het stilt pijn (opkomende migraine, menstratiepijn, maar ook is bekend dat vrouwen die aan het bevallen zijn en wachten op volledige ontsluiting gebaat kunnen zijn bij masturbatie en een orgasme). Bij een orgasme komen endorfines vrij: de geluksstof van het lichaam zelf. Je wordt er blij en tevreden van.

Ook de taoïsten zijn grote fans van het orgasme. Als vrouw zou je ervoor moeten zorgen dat je lekker vaak klaarkomt. Het is de beste remedie tegen verstarring. Je weet vast wat ik bedoel. Je kent zeker een paar verstarde en verzuurde mannen en vrouwen. Het zijn de jongens en meisjes die op hun veertiende, vijftiende zo sappig als wat waren, maar op een bepaalde manier zijn vastgelopen. Verstard, verdroogd, verhard in hun denkbeelden. Het zijn de mensen die als eerste roepen dat het 'wel niet waar zal zijn' of dat je 'nu toch geen onzin moet verkopen'. Misschien heb je wel zo'n vriendin, zo'n buurvrouw of zo'n collega. Het zijn vaak niet de gezelligste mensen en het zijn ook geen voorbeelden. Jij wilt een wijze vrouw worden, je wilt opgeruimd en zonnig met een open mind en een wakkere blik door het leven stappen. Om dat te bereiken heb je een stromende seksualiteit nodig. Een instrument om dat te bereiken is... het orgasme. Bemin jezelf veel en vaak, zeggen de taoïsten. Zorg dat je altijd in orgastische, zelfgenezende kracht zit.

De beste leerschool voor het orgasme

Het is nog maar vijftig jaar geleden dat masturberen werd beschouwd als een van de verderfelijkmste dingen die er bestaan. Wie zich zichzelf stiekem betastte, zou direct gestraft worden. Verlamming, gruwelijke ontstekingen en andere aandoeningen waren het gevolg. Jongens die met de handen onder de dekens zaten kregen slaag, aan meisjes werd niet eens gedacht, want eeuwenlang werd aangenomen dat vrouwen geen seksuele wezens waren. Vergeleken met mannen hebben vrouwen op het gebied van seks een achterstand. Dat komt trouwens niet alleen door de geschiedenis en de cultuur, maar ligt vooral aan hun fysiek. Jongens hebben veel jonger in de gaten dat het prettig is om aan hun piemel te zitten. Sterker nog: ze kunnen er niet omheen. Meisjes ontdekken over het algemeen later dat er zoiets bestaat als soloseks. Nog steeds zijn er heel veel meisjes die eerder met iemand anders naar bed gaan dan dat ze masturberen en klaarkomen.

Maar hoe kun je leuke seks hebben als je je eigen lijf niet kent en niet weet wat je prettig vindt? Hoe kan een ander je gelukkig maken als je zelf geen idee hebt? Dáárom ben ik zo'n voorstander van zelfbeminning. Jezelf beminnen is de beste leerschool voor het orgasme. En ik ben niet de enige: seksuologen zijn ook fans van masturberen. Uit onderzoeken blijkt dat hoe meer mensen aan soloseks doen, hoe leuker de seks met hun partner is.

7.

Komen mannen vaker klaar dan vrouwen?

Ja, en dat is logisch: tijdens penetratie krijgen mannen nu eenmaal makkelijk een orgasme. Voor vrouwen moet er meer werk worden verzet. Hoe bestendiger de relatie en hoe langer deze duurt, hoe vaker vrouwen klaarkomen tijdens penetratieseks. Tijdens onenightstands krijgt slecht een derde van de vrouwen een orgasme. Beklijft de liefde en wordt het verkering, dan stijgt het aantal vrouwelijke klaarkomers.

8.

Kunnen vrouwen door neuken nou wel of niet klaarkomen?

Ja, dat kan, maar alleen als ze zodanig opgewonden zijn dat de hele vulva (dat is de vagina, de clitoris en het gebied daaromheen) in staat van paraatheid is gebracht. De clitoris is niet alleen dat kleine zichtbare puntje, maar beslaat een veel groter gebied en heeft – net als de penis – zwellichamen. Bij grote opwinding stromen die zwellichamen vol bloed. Penetratie is dan erg lekker en kan ervoor zorgen dat vrouwen klaarkomen.

9.

Waarom krijg ik geen orgasme tijdens ‘de daad’?

Omdat (zie 8) je nog niet opgewonden genoeg bent. Veel vrouwen gaan veel te snel over tot de daad. Ze laten zich opjagen door de man, die een-twee-drie gereed is voor ‘de aanval’. Maar vrouwen hebben meer tijd nodig om opgewonden te raken. Vrouwen zijn net ouderwetse strijkijzers, het duurt wat langer voor ze op temperatuur zijn. Neem de tijd voor opwinding. Nee, neem héél veel tijd. Dan kan het zomaar zijn dat je beloond wordt met een orgasme.

10.

Seksdrive

60% van de mensen denkt dat de mannelijke seksdrive onbeheersbaar is. Een geile man zou overmand worden door hormonale driften en zich niet kunnen bedwingen: klaarkomen móét en wel zo snel mogelijk.

De vrouwelijks seksdrive wordt slechts door 10% van de mensen gezien als onbeheersbaar. Het gevolg van deze gedachtegang is dat vrouwen zich vaker aanpassen aan de seksuele behoeften van de man. Zo zegt 6% van de getrouwde mannen het afgelopen jaar seks weleens 'niet prettig' te hebben gevonden, tegenover maar liefs 21% van de getrouwde vrouwen.

Krijg je van porno kijken betere orgasmes?

Nee, zeker niet. Porno kijken is effectief voor het op gang brengen van de zogenaamde genitale respons: alle mannen en alle vrouwen krijgen er zin in seks van. Ons brein herkent de beelden direct en er treedt een automatische respons op. De genitaliën raken beter doorbloed. Mannen krijgen een erectie, vrouwen worden vochtig. Porno kijken brengt het seksuele proces dus op gang. Of de seks er leuker van wordt, is maar de vraag. Porno is hete hijgseks waarbij het draait om prestatie en quick fixes: het versnelt het vrijen en maakt de seks jachtig.

Ik vergelijk porno vaak met een rondje in de draaimolen. Het is leuk en je hebt, terwijl je op zo'n paard zit, even het gevoel dat je over de prairie galoppeert. Maar doe je dat? Nee, je zit niet op een echt paard. Echte paarden zijn warm en beweeglijk en ruiken naar paard. Je had plezier op je kermispaard, maar je weet dat er meer bestaat. Dus... krijg je van porno kijken betere orgasmes? Nee. Als je echte, diepe orgasmes wilt beleven, streef je niet naar snel (zoals bij porno), maar juist naar langzaam. Hoe langzamer en hoe meer ontspannen, hoe groter de beloning. In het onlineprogramma ZIS hoor je er meer over.

Wat is een vallei-orgasme?

Om dat uit te leggen, eerst even een klein lesje over 'gewoon' klaarkomen. Een huis-tuin-en-keukenorgasme is een zogenaamde piekervaring. De seksuele opwinding wordt steeds groter en groter en tot slot, boven op de berg, is er de ontlading, het orgasme.

Een vallei-orgasme, zoals de Chinese taoïsten het noemen, is een andere, grootsere en intensere beleving. Er wordt niet gestreefd naar een piekervaring, maar door de opwinding te sturen en te reguleren (letterlijk door gas te geven en te remmen) ontstaat een orgastisch gevoel dat heel lang kan duren en door het lichaam golft. Niet alleen de clitoris en de vagina doen mee, maar je kunt het hele lichaam orgastisch maken. Wie dit als hocus pocus in de oren klinkt: deze technieken bestaan al duizenden jaren in het oosten. De kennis erover is echter nu pas langzaam naar het Westen aan het sijpelen. We hebben er gewoon geen weet van.

Het krijgen van een vallei-orgasme vraagt oefening, het is geen workshop van een middag. De kern van de training bestaat uit jezelf in opwinding brengen (door masturbatie) en meditatietechnieken. Na het hoogtepunt leer je de seksuele energie door het lichaam te pompen, waardoor je ook nog eens fitter, gezonder en wijzer wordt.

Hoe leer je het vallei-orgasme?

Het échte geheim van zelfbeminning is dit: mensen die op een taoïstische manier met zichzelf vrijen (hoe je dat precies doet leer je in het onlineprogramma Zin-in-seks), kunnen de hoeveelheid seksuele energie in het lichaam grandioos vergroten.

Je kunt jezelf veel orgastischer maken dan je denkt.

Wie 'gewoon' masturbeert, gaat in een rechte, stijgende lijn op het doel af: het orgasme. Maar... er is nog een andere weg naar het hoogtepunt. Je kunt tijdens soloseks het orgasme uitstellen. Op de stijgende lijn bouw je rustpauzes in. Als je dán een hoogtepunt bereikt, ga je de grens van het gewone genot ver voorbij. Er ontstaan langdurige, intense vormen van genot: vallei-orgasmes.

Diana omschrijft het zo: 'In het begin lukte het me niet. Ik was gewend direct door te knallen naar het eindpunt. Halverwege stoppen en pauze houden... ik kreeg het niet voor elkaar omdat de opwinding met me op de loop ging. Nu kan ik het steeds beter "leiden". Opwinding is net een hond die je strak aan de riem moet houden. En o, wat is het hoogtepunt dan fijn.'

Josje: 'Als ik de opwinding goed kan beteugelen, stijg ik steeds hoger. Op een gegeven moment neemt mijn lichaam het over. Dan hoeft ik niets meer te doen, maar volgt een ontlading in golven die lang duren.'

Een 'gewoon' orgasme en een vallei- orgasme: het verschil

Een huis-tuin-en-keukenorgasme voel je in de genitaliën. Met een beetje geluk voel je iets stralen in de onderbuik. Bij zo'n piekorgasme (de officiële term) werk je toe naar een hoogtepunt. Je beklimt de berg, klimt hoger en hoger en jaaa... daar ben je.

Een piekorgasme komt als volgt tot stand: door stimulatie van de clitoris komt een hormonaal proces op gang. Zet de opwinding door, dan verwijden de bloedvaten zich, er stroomt meer bloed naar de erogene zones en uiteindelijk ontstaat in de middenhersenen een zogenaamde *elektro-biochemische ontlading*. Een explosie van genot in je hoofd (en je lijf doet mee, want je brein zendt signalen naar beneden).

Dan het vallei-orgasme. Het grootste verschil met een 'gewoon' hoogtepunt is dat nu *het hele lichaam orgastisch kan worden*. Seksuele energie kun je leren sturen. Zo is zelfs een orgasme in de lever, in de tenen of in de hersenen mogelijk. Bij een vallei-orgasme spelen hormonen, biochemische stoffen en elektrische ontladingen net zo goed een rol. Maar de weg ernaartoe is anders: vrouwen die in de vallei willen belanden, leren gas geven en remmen met hun seksuele energie. Het resultaat is een orgasme dat rijker, dieper, gevarieerder is dan in het Westen bekend is.

Annemarie (35) over het verschil tussen piek en vallei: 'Het vallei-orgasme is diep en overweldigend. Wat ik vroeger meemaakte, is gewoon een lachertje.'

Diana (39): 'Als ik klaarkom op de ouderwetse manier voel ik de belletjes van een glas cola in mijn onderbuik. Bij een vallei-orgasme *word* ik het glas cola.'

Mos (46): 'Via de oosterse manier kom ik makkelijker in overgave. Bij een piekorgasme explodeer je, bij een vallei-orgasme implodeer je.'

15.

Is het vallei-orgasme beter dan een piekorgasme?

Smaken verschillen. Wel is het zo dat het lijstje pluspunten dat hoort bij het vallei-orgasme vele malen langer is. Behalve meer seksueel genot heeft het vallei-orgasme een superieure bonus. Na het hoogtepunt kun je de vrijgekomen seksuele energie in je systeem brengen. Dat zorgt voor vitaliteit en gezondheid.

16.

Kunnen vrouwen meer genot beleven dan mannen?

Deze vraag is per definitie niet te beantwoorden. We kunnen niet voelen wat de ander voelt. Waarschijnlijk zijn de verschillen tussen mannen en vrouwen kleiner dan tussen vrouwen onderling en tussen mannen onderling.

Maar... ook hier: vrouwen zijn van nature multi-orgastisch, ze kunnen meerdere keren achter elkaar klaarkomen. Mannen lukt dat niet. Na het orgasme – de zaadlozing – duurt het even voor hij nog eens kan.

De G-plek

Eindeloos is er gediscussieerd en geschreven over de G-plek. Bestaat ie of bestaat ie niet? Waar vind je die magische plek in de vagina en wat levert het de vrouw op?

De G-plek bestaat en na enig zelfonderzoek zullen de meeste vrouwen dat kunnen bevestigen. Je vindt de G-plek makkelijker als je opgewonden bent. De G-plek zit aan de voorkant van de vagina. Sommige vrouwen noemen de plek wat ribbelig en herkennen het zo. Druk op de G-plek geeft vaak het gevoel alsof je moet plassen. Het beste vind je de G-plek door met je vinger een gebaar van kom-maar-naar-me-toe te maken. Een partner kan dat goed doen. En er zijn ook speciale seksspeeltjes die die bepaalde kromming hebben.

Toen de G-plek in de jaren tachtig en negentig 'in de mode' kwam en veel aandacht kreeg in de media, werd gedacht dat vrouwen – als ze wisten waar de plek zat – dan ook wel makkelijk klaar zouden komen bij penetratie. Maar een piemel die een kom-maar-naar-me-toe-gebaar kan maken? Dat is nog nooit vertoond.

Een orgasme beleven via de G-plek is vaak heel intens en gaat soms gepaard met sproeien (zie 18).

Squirten, wat is het en hoe doe je het?

Sommige vrouwen verliezen vocht als ze een orgasme beleven. Dat heet squirten (spreek uit: skwurten).

In pornofilms wordt gesuggereerd dat vrouwen spuiten (zoals mannen), maar dat is maar bij een enkeling het geval, dus laten we elkaar niet gek maken. Er zijn vrouwen die het op natuurlijke wijze ontdekken. Er zijn vrouwen die het een of twee keer in hun leven meemaken en er zijn heel veel vrouwen die het nooit meemaken.

Maar ondertussen zijn er veel vragen over: hoe bereik je dan zo'n squirt-orgasme? De kern is dit: als je heel, heel opgewonden bent (bijvoorbeeld in diepe verliefdheid), dan wordt de vagina zo vochtig dat dit verschijnsel optreedt. Sommige vrouwen kunnen het squirten 'forceren' door stimulatie via de G-plek.

Van de taoïsten leerde ik dit. Zij noemen het vrouwelijke ejaculeren 'holy water', heilig water, omdat in het vrouwelijke ejaculaat seksuele energie zit en die energie heeft een helend vermogen. De dunne, waterige afscheiding die bij een vrouw uit de vaginamond komt, is afkomstig uit kleine kliertjes in de vaginawand. Het is dus geen urine. Alleen bij intense opwinding, waarbij het vrijen en orgasmes opwekken langdurig wordt uitgesteld, kunnen vrouwen zo'n ejaculatie meemaken.

Een orgasme van 22 minuten, bestáát dat?

Op een vroege woensdagavond in 2012 ontving ik een tsunami aan twitterberichtjes. Het ging over *De Wereld Draait Door*.

‘Marleen!!! Het gaat over vagina’s, waarom zit jij daar niet?’

‘Zeg, Marleen, moet jij niet bij de DWDD vertellen over het vallei-orgasme???’

‘Ik geef je naam door aan Matthijs, dan kun jij voortaan lekker scherp vertellen over seks!’

De volgende ochtend keek ik de uitzending terug. Het ging inderdaad over de vagina. Er was een nieuw boek verschenen over vrouwelijke seksualiteit en over orgasmes. Héél lange orgasmes van 22 minuten.

Claudia de Breij vond het een kutboek. Sylvana Simons probeerde serieus te blijven.

Matthijs van Nieuwkerk kreeg de zenuwen.

Vagina, a new biography heette het boek en de Amerikaanse feministe Naomi Wolf schreef het. Ik mag die Wolf wel. Ze is geen bangerd en neemt standpunten in. Ze werd beroemd met haar boek *De zoete leugen of De mythe van de schoonheid*, een aanval op het schoonheidsideaal. De aanleiding voor dit vaginaboek was haar eigen, instortende seksleven. Wolf had altijd een groots en meeslepend orgastisch bestaan. Ze kon klaarkomen via clitorisstimulatie, maar het echte werk waren haar ‘vaginale orgasmes’. Die duurden lang: 22 minuten was geen uitzondering. Ze zag regenbogen, beleefde de natuur en muziek intens en voelde zich verbonden met alles om zich heen. En toen ineens nam de intensiteit af. Paniek, depressie, het leven verloor zijn glans.

De gynaecoloog wist niet wat haar mankeerde en stuurde Naomi door naar de neuroloog. Die vond de boosdoener: een beknelde zenuw in het bekkengebied. Tijdens een operatie plaatste de arts een metalen plaat met een lengte van 35 centimeter in Naomi’s onderrug.

Ik las dit fragment met afgrijzen, verbazing en ongeloof.

Ik ben geen bekkenspecialist en geen neuroloog. Ik heb geen idee hoe dat zit met die ijzeren plaat en ik brand mijn vingers niet aan de eindeloze discussie over de vraag of vaginale orgasmes nou wel of niet bestaan. Maar één ding weet ik zeker: Naomi Wolf beleefde vallei-orgasmes. En ja, die kunnen 22 minuten duren. Misschien zelfs wel langer.

Claudia de Breij zei bij DWDD: 'Heeft iemand hier überhaupt wel eens een orgasme van langer dan één minuut gehad?'

Niet zo'n rare vraag. Een gemiddeld vrouwelijk orgasme – waarbij je toewerkt naar een piekervaring – duurt 24 seconden maximaal. En dat is naar mijn idee aan de erg lange kant. Logisch dat mensen verontwaardigd zijn als het gaat over 22 *minuten*.

Toch is het geen onzin. Vrouwen die de technieken van het vallei-orgasme onder de knie hebben, belanden in een diep orgastische staat die lang kan duren. Ik volgde een paar jaar geleden verschillende trainingen over vrouwelijke seksualiteit bij de Canadese taotrainer Saida Désilets. Zij vertelde me dat ze vallei-orgasmes beleeft die uren duren. En luister naar Anna (37): 'Een vallei-orgasme is trager en gespreider. Vroeger kreeg ik een orgasme en raasde de opwindning snel door mijn lichaam. Daarna was het klaar en ging ik de afwasmachine uitruimen. Nu zindert mijn hele lijf, ik lijk uren te deinen op dat verrukkelijke gevoel.'

Minke (52) zegt dit: 'Soms heb ik 's morgens een vallei-orgasme en golft de energie na anderhalf uur – als ik al weer achter mijn bureau zit – nog na. Zei mijn collega laatst: "Wat zit jij te stralen." Zei ik: "O, ik heb een vallei-orgasme." Gelachen dat we hebben met z'n allen. Ze moesten eens weten.'

Laad je batterijen op met seks

Van de taoïsten leerde ik een seksueel geheim. Een verhaal dat onbekend is in het Westen. Zij weten dat seksualiteit de bron van vitaliteit en gezondheid is.

Dat zit zo: iedereen weet dat als een man en een vrouw een kind maken, er een waanzinnige kracht vrijkomt. Het is de magie van het leven.

Als je geen baby maakt, kun je deze kracht aanwenden voor jezelf. Voor je eigen energiehuishouding en je eigen gezondheid. Je kunt er je batterij mee opladen. Je eigen interne benzinepomp voor superbenzine mee openen. Mensen beschikken over de mogelijkheid de levenskracht in zichzelf aan te boren én te vergroten.

Nu de link naar seksualiteit.

Hoe zet je die energiecentrale in je eigen lijf in werking?

Door te masturberen. Je kunt leren hoe je seksuele energie kunt lokaliseren en vergroten.

Fijn voor je seksuele genot.

En... na het orgasme sla je de seksuele energie op in je buik. Nu is de accu opgeladen. Als je deze Gouden Sleutel in handen hebt, ligt de wereld aan je voeten.

Dit is wat een einde maakt aan die eeuwige moeheid en futloosheid.

Dit is wat je uit de burn-out trekt.

Dit is de motor die je van een uitgeknepen vaatdoek verandert in een energiek persoon.

Levensenergie is superbenzine. Hoe meer levensenergie je hebt, hoe beter processen verlopen. Het activeert het zelfgenezend vermogen van het lichaam: je slaapt beter, hebt meer energie, herstelt sneller van de griep. Het voedt de hersenen. Je wordt niet letterlijk slimmer (was het maar zo), maar je gaat je brein beter gebruiken. Waardoor je creatiever wordt: betere ideeën, betere grappen.

21.

Is het waar dat mannen minimaal twee keer per week (of zelfs elke dag) moeten klaarkomen?

Welnee. Ontzettend veel mannen denken dat, en vrouwen trouwens ook, maar er is fysiologisch geen enkele reden voor. Af en toe de leidingen doorspoelen is prima, maar daarvoor hoef je niet te vrijen of te masturberen: mannen krijgen vanzelf een spontane zaadlozing als het nodig is. Het idee dat mannen twee keer week *moeten*, stamt uit de vorige eeuw. Freud beweerde dat seks een biologische drift was, vergelijkbaar met honger en dorst en van groot belang voor de overleving van het individu. Die vergelijking gaat natuurlijk mank, je gaat niet dood als je geen seks hebt.

Het kleineteenorgasme

Je denkt misschien dat het nu allemaal heel raar wordt, maar geloof me: je kunt een orgasme beleven in je kleine teen. Of in je rechter oorlel of in je dijen.

Als je de technieken van het vallei-orgasme gaat leren, ontdek je hoe je je eigen seksuele opwinding reusachtig kunt vergroten (hoe dat precies gaat, leer je onderweg in ZIS). En heb je dat eenmaal onder de knie, dan leer je sturen met die opwinding. Wat blijkt? Je kunt die opwinding overal naartoe sturen. Normaal gesproken zit de opwindingsenergie rond de vagina en de baarmoeder. Maar de energie kan ook naar de lever of naar het hart. Of je kunt haar naar je knie sturen. Je moet wel een beetje oefenen, want het is niet in één keer raak. Op een gegeven moment gaat die knie vibreren. Gelijktijdig gaan bepaalde hersengebieden in neurale overgave en dan hoeft je maar even je knie aan te raken en je krijgt een orgasme. Door je hoofd en door je knie.

Dat kun je ook naar je tenen doen. De neuronennetwerken in de hersenen die de tenen 'bedienen' zitten vlak in de buurt van de neuronennetwerken die de genitaliën 'bedienen'. Dus klaarkomen in vingertoppen of tenen gaat relatief makkelijk. Je denkt nu misschien: hoe kan dat nou, mijn duim zit toch heel ver weg van mijn clitoris? Maar in je hoofd is dat niet zo. Misschien weet je het ook wel. Als je heel erg verliefd bent en je vlam gaat aan je grote teen sabbelen of aan je vingers, dan kan dat een orgasme tot gevolg hebben. Dat lukt niet als er zomaar een wildvreemde man naar je toe komt die aan je teen gaat lurken. Dan gebeurt er niks. Maar als je heel erg verliefd bent en je bent de hele dag gek van verlangen, dan... dan springt het van de neuronengebieden van de genitaliën naar die van de tenen.

23.

Besneden vrouwen kunnen klaarkomen

Als je het verhaal hiervoor (nummer 22) hebt gelezen, begrijp je dat ook besneden vrouwen orgasmes kunnen beleven.

Op de eerste plaats is de clitoris veel groter dan dat kleine, zichtbare puntje in de vagina. Zou je de gehele clitoris 'uitvouwen', dan is ze ongeveer even groot als de penis van de man. En ze heeft veel méér zenuwuiteinden. Is de *glans* (het zichtbare topje van de clitoris) door besnijdenis verdwenen, dan kan de vrouw nog wel degelijk opgewonden raken. Wat weg is gehaald is het 'topje van de ijsberg', maar er is nog heel veel over.

Ook besneden vrouwen kunnen leren hun opwinding te vergroten en die door hun lichaam sturen. Het krijgen van een orgasme of zelfs een vallei-orgasme behoort gewoon tot de mogelijkheden.

Ben ik de enige die niet minstens drie keer per week een orgasme beleeft?

De berichten in de media die zeggen dat stellen gemiddeld 2,3 keer seks per week hebben, en dus net zo vaak klaar zouden horen te komen, kun je het beste direct maar vergeten. Als mensen via enquêtes en vragenlijsten wordt gevraagd naar hun seksleven, maken ze het mooier dan het is. Mensen liegen over wat er in de slaapkamer gebeurt: we doen ons allemaal graag beter voor dan we zijn.

Eigenlijk lopen we onszelf en de ander de hele dag te foppen. Dat komt omdat we ons gek laten maken als het om seks gaat. We leven in een 'oversekste' cultuur: in de reclame en op televisie draait alles om dat onderwerp. We horen het de hele dag. In spotjes op tv, via de liedjes op de radio, via de banners op internet. Maar... dat betekent niet dat het de waarheid is.

De waarheid ligt achter de deuren van de slaapkamers. Hoewel we het idee hebben dat we tegenwoordig overal over kunnen praten, is seksualiteit nog steeds privé. Seks is altijd minder rooskleurig dan op tv. Er wordt een hoop afgetobd. Mannen én vrouwen vragen zich af: Doe ik het wel goed? Ben ik niet te dik? Is dit nou alles? Het grootste probleem is de geen-zin-kwestie. In het lijstje met 'seksgerelateerde problemen' staat dat bovenaan. En het geldt niet alleen voor vrouwen, óók mannen hebben geen zin.

Waarom komt niet elke vrouw vanzelf klaar?

Om een orgasme te kunnen krijgen, moet de linker hersenhelft worden 'uitgezet'. In de linker hersenhelft zit de menselijke illusie van controle ('Ik weet waar de supermarkt zit, dus ik fiets er nu naartoe'). Die lijkt dominant over de rechter hersenhelft: daar zit de gevoelige kant van de mens.

Links het weten, rechts het voelen.

Het stapje naar seks is nu zo gezet. Er zijn proeven gedaan met mensen die masturberend in de mri-scan lagen. Op de beelden die uit het apparaat rolden was duidelijk te zien dat tijdens het orgasme de rechter hersenhelft opvlamt. Wat betekent dat? Het laat zien dat wie een hoogtepunt wil bereiken, het verstand moet uitschakelen. Als je blijft tobben over de snelste weg naar de bibliotheek, wat je vanavond zult koken en of je morgen wel of niet je rode laarzen aantrekt, is de kans op een orgasme minimaal. Ook de oude Chinezen wisten al dat de mens twee hersenhelften heeft. De taoïsten zijn van mening dat de meeste mensen slechts één hersenhelft gebruiken. De linker natuurlijk: het verstand is in onze cultuur het allerhoogste goed. Als je kennis wilt maken met de seksuele geheimen van de taoïsten, ga je meer gebruikmaken van de rechter hersenhelft. Je ontwikkelt een beter voelbewustzijn. De 'tastzin in je brein' wordt gevoeliger, je zakt in je lichaam.

Twee belangrijke redenen waarom veel vrouwen moeite hebben met het krijgen van een orgasme is dat ze niet in overgave kunnen komen. Ze durven niet los te laten uit angst voor... ja, voor wat eigenlijk? Op die vraag zijn talloze antwoorden mogelijk. Angst voor het orgasme kan ook ontstaan door nare seksuele ervaringen in de jeugd.

Levert anale seks een betere orgasmes op?

Anale seks. De ene vrouw is voorstander, de andere gaat gillen. Een paar jaar geleden schreef ik er voor Linda een verhaal over. Het leverde het meeste respons ooit op. Woede en verontwaardiging (Marike: 'Ik word er niet opgewonden van, eerder onpasselijk. Het klopt gewoon niet: verkeerde gaatje.'), maar ook lyrische verhalen (Margot: 'Het is niet iets wat we standaard doen als we vrijen, maar mijn anus doet regelmatig mee. Een orgasme met een dubbele penetratie (handen of een hulpstuk) is voor mij dubbel intens. Ik zou het niet willen missen.').

Anale seks is al zo oud als de weg naar Rome, maar de porno-industrie bracht het weer in onze herinnering. Omdat *sex sells*, zoeken de pornobazen steeds nieuwe invalshoeken. In de jaren tachtig zat er in geen enkele seksfilm anale seks. Tegenwoordig zit het er standaard in.

De opkomst van de anale seks heeft te maken met het feit dat we steeds iets nieuws willen, want mensen raken snel verveeld. Ze moeten telkens opnieuw verse seksuele prikkels krijgen om opgewonden te raken. Eerst een dildo, dan een latex onderbroek en dan een ketting om je nek. En dan tien kettingen op je nek. Na driehonderdduizend recht-op-en-neerfilms was het tijd iets te maken wat niemand nog had gezien. Zo werd anale seks mode.

Veel mannen kijken naar porno en werden op een idee gebracht: dit konden ze ook wel eens bij hun vrouw doen. Voor een man is anale seks bedrijven aangenaam. De anus is veel strakker dan de vagina. Anale seks ontvangen is voor mannen ook prettig: hun prostaat wordt erdoor geprikkeld.

Maar wat levert het de vrouw op? Seksuologen zeggen: 'Niets, want de anus zit zo ver weg van de clitoris dat die niet gestimuleerd wordt.'

De taoïsten zeggen iets anders. In een respectvolle en liefdevolle relatie kunnen twee mensen soms in waanzinnige opwindning komen. De seksuele energie verspreidt zich dan door het hele lichaam en het hele lichaam doet mee. Niet alleen de vagina, maar het hele bekkengebied en ook de anus. Anale seks kan dan aangenaam zijn en anale orgasmes behoren ook tot de mogelijkheden.

Wat de aantrekkelijkheid van anale seks voor een deel van de vrouwen vergroot, heeft te maken met extra spanning. Angst en pijn kunnen seksuele opwindning versterken. Net als seks op een gevaarlijke plek of seks met iemand met wie het eigenlijk niet mag. Carla zegt er dit over: 'Ik moet flink opgewonden zijn voordat ik genoeg kan ontspannen om het toe te laten, maar als het gebeurt, beleef ik veel intensere orgasmes.' Lisa zegt: 'Ik vind het erg lekker en opwindend. Extra kinky, juist omdat het niet standaard is.'

Als je verliefd bent...

... gaat seks vanzelf. Verliefdheid is de enige periode in een relatie waarin seks op de eerste plaats staat. De liefde stroomt vanzelf, de opwinding is er altijd en is hevig en het beleven van orgasmes (vaak ook voor vrouwen voor wie dat niet per se eenvoudig is) hoort erbij. Voor veel stellen is de gehele verliefde periode één groot orgasme.

Hoe kan dat eigenlijk? En... waarom kan het niet eeuwig duren?

Verliefde mensen zijn een beetje gek. Dat komt: de hormonen in hun lichaam zijn op hol geslagen en enige realiteitszin is meestal ver te zoeken. De nieuwe vlam is de knapste, de slimste en de mooiste ter wereld. Daarom liggen ze ook bij voorkeur de hele dag samen bloot in bed. Ik hoop dat jij het ook hebt meegemaakt. Het is heerlijk.

Helaas duurt het niet eindelijk. De verliefdheidshormonen ebben langzaam weg. Je ontdekt dat jullie toch niet zo goed bij elkaar passen en je gaat uit elkaar. Of je blijft samen en gaat een nestje bouwen. Dat doe je onder invloed van hechtingshormonen. Lekker samen cocoonen, samenwonen, misschien een baby. De seksfrequentie neemt af. De wilde periode maakt plaats voor rustiger vaarwater. De tijd van bespringen is voorbij: je kunt weer tv-kijken, de krant lezen en je aandacht richten op andere zaken dan de geliefde. De natuur heeft het fantastisch geregeld. Na de verliefdheid gaan twee mensen namelijk nogal eens een kind maken. En een baby heeft verstandige ouders nodig die goed voor hem zorgen.

Spontaan een vallei-orgasme, kan dat?

Spontane vallei-orgasmes bestaan. Maar... alleen in diepe verliefdheid. Dat zit zo. Vallei-orgasmes ontstaan als je leert gas geven en remmen met seksuele energie. Dat kan vrijwel geen westers meisje, we hebben het nooit geleerd. Heb je de 'truc' onder de knie, dan kun je spelen met seksuele opwinding: uitstellen, opjagen, terugzakken en nóg hoger komen.

Verliefde mensen zijn eigenlijk de hele dag opgewonden. Je denkt aan de ander, belt met de ander, smacht naar de ander. Het is: gas geven en remmen, gas geven en remmen. Diana (39) vertelt er dit over: 'Ik had vroeger een vriend die ver weg woonde. We zagen elkaar maar eens in de vier, vijf weken. We vreeën elkaar op via de telefoon. Als we elkaar zagen, beleefde ik vallei-orgasmes. Alleen wist ik toen niet dat het zo heette. Ik dacht gewoon dat het een gevolg was van die overweldigende liefde.'

Naturals en zwaar verliefden hebben iets heel fijns te pakken, een aangenaam cadeau, maar het stopt zodra de geheime liefde eindigt of de verliefdheid wegebt. Hoeveel je ook van elkaar houdt, op eigen houtje vind je zo'n vallei-orgasme niet meer terug. En dan nog iets. Wat Diana niet weet, is wat je ná het hoogtepunt zou moeten doen. Seksuele energie is zeer krachtig en moet op de juiste manier behandeld worden. Nadat je haar hebt losgemaakt en een hoogtepunt hebt beleefd, golft ze door je lichaam. Je hoort haar dan netjes op te ruimen. Nu je het onlineprogramma Zin-in-seks bent gestart, ga je dat leren. Je leert de seksuele opwinding met je handen te 'pakken' en met cirkelbewegingen in je buik te brengen. Later leer je hoe je haar via je rug naar je hersenen brengt en hoe je je eigen batterijen ermee oplaadt.

PS Nu je bent begonnen (of gaat beginnen) aan het onlineprogramma Zin-in-seks krijg je nog veel meer te horen over orgasmes en orgastische kracht. In les 8 van ZIS (ja, het duurt nog even) wijd ik een speciale leesles aan de verschillende orgasmes. Verheug je vast.