

MARLEEN JANSSEN

Verliefd op jezelf

Waarom *alle* vrouwen mee moeten doen aan de Slaapkamergeluk-challenge.

WWW.FEMALESECRET.AMSTERDAM

Voor jou, vrouw, omdat je natuurlijk nieuwsgierig bent.

Genot: waar vind je dat?

Meer plezier in bed (alleen of met je man/vrouw): hoe krijg je dat?

Omdat alle vrouwen wel wat bijles op het gebied van seksuele voorlichting kunnen gebruiken, begon ik de Slaapkamergeluk-challenge (waarvoor je je hebt opgegeven, léuk).

Dit verhaal is het begin. Lekker lezen.

Het is een van de hoofdstukken uit mijn boek *Alleen voor vrouwen, de onstuitbare opmars van het vallei-orgasme* (Boekerij, € 12,50).

Mocht je geïnteresseerd zijn, [je bestelt Alleen voor vrouwen hier.](#)

Veel leesplezier.

Daag,

Marleen Janssen

PS Ik hoor graag wat je vindt van dit verhaal, [mail me vooral](#) als je zin en tijd hebt.

Laat de man en dat geneuk eens even voor wat het is

Ik kreeg een mail van de hoofdredacteur van feministisch maandblad Opzij. Ze schreef me dat ze me al een tijdje volgde en benieuwd was naar de tienduizenden vrouwen die ik aan het masturberen bracht. Wilde ik niet eens opschrijven wat mijn bevindingen van de Slaapkamergeluk-challenge was? Dat wilde ik.

Mijn moeder zei weifelend: 'Maar kind, is dat nodig, al die aandacht voor zelfliefde?' Ik antwoorde: 'Héél erg nodig. Vrouwen weten eigenlijk niets over hun eigen seksualiteit. Ja, hoe je baby's maakt. Maar over genot? Hoe je een orgasme krijgt, over wat je doet als de opwindning uitblijft? Zoveel vrouwen zijn ongelukkig over seks, hebben zoveel vragen en twijfels. En we worden allemaal getergd door de gekste misverstanden.'

Mijn moeder schonk thee in en merkte op: 'Je zou toch denken dat we alles wel weten. We hebben de seksuele revolutie gehad en alles. Voorlichting is tegenwoordig toch compleet en nietsverhullend?'

Tot een jaar of tien geleden keek ik er precies zo tegenaan. Ik was er serieus van overtuigd dat ik – slimme, nieuwsgierige journalist voor de vrouwenbladen – alles wist over seksualiteit. Ik had duizenden vrouwen geïnterviewd over hun liefdesleven en een eindeloze stoet deskundigen het hemd van het lijf gevraagd.

Maar toen begon ik me te verdiepen in de oosterse visie op seksualiteit. Ik maakte kennis met de Chinese taoïsten die bijzonder interessante dingen te vertellen hebben over seksualiteit en orgasmes. Ik werd er helemaal wild van, en ging ook dat doorvertellen aan andere vrouwen. De eerste keer dat ik hoorde dat je als vrouw veel orgastischer kunt worden dan je zelf denkt, zat ik met bonkend hart te luisteren. Waarom had geen seksuoloog me dat eerder verteld? Hoe kon het Nederlandse en Vlaamse vrouwen dat niet wisten? Waarom ging seksuele voorlichting altijd over 'neuken doe je zo' en nooit over 'leer eens rijden in je eigen auto'?

Tobben in de slaapkamer

Voor veel vrouwen (en mannen ook trouwens) is seks niet zo ongecompliceerd als we graag willen geloven. Er wordt heel wat afgetobd in slaapkamers. Eind vorig jaar onderzocht ik hoe het is gesteld met de kennis van vrouwen over seksualiteit. Een

onafhankelijk onderzoeksbureau ondervroeg 1.148 vrouwen over wat zij weten over seks en hun eigen genot. En... zijn ze tevreden?

Vrouwen geven hun liefdesleven een gemiddeld rapportcijfer 6,3. Wat uitspraken:

‘Ik heb grote moeite met klaarkomen. Het is me eerlijk gezegd nog nooit gelukt.’

‘Seks met mijn vent is wel lekker, maar hij is wel wat snel.’

‘Ik heb veel moeite met opgewonden raken. Daarom focus ik me vaak op zijn genot, dat is makkelijker.’

‘Ik heb bovenmatig zin, maar mijn partner is een alleen-op-zondag-type.’

‘Ik heb geen relatie, dus ik heb geen seksleven.’

‘Seks gaat vaak over hem, terwijl ik denk dat we meer samen kunnen vrijen en bewegen, en daarbij meer met elkaar in verbinding kunnen staan.’

‘Mijn partner is lief in bed. Maar ik krijg altijd moeilijk een orgasme tijdens de seks. Alleen met mij boven lukt het soms. Sinds de overgang is het helemaal moeilijk.’

Nog wat feiten uit het onderzoek: een derde van de vrouwen (de jongste is 31, de oudste is 74) kreeg geen seksuele voorlichting van haar moeder. En het gemiddelde rapportcijfer voor die voorlichting (hou je vast): een 4,9. Over klaarkomen: 6 procent van de vrouwen krijgt helemaal nooit een orgasme. 12 procent krijgt nooit een hoogtepunt tijdens de seks met een partner, 44 procent slechts af en toe.

Les van wijze tantes

Ik blies in mijn thee, overwoog een koekje, zag daarvan af en zei tegen mijn moeder: ‘Bizar, vind je niet? We hebben internet, goede boeken, uitstekende scholen. We weten alles over onze mobiele telefoon, maar hoe je het eigen lichaam aanstuurt?’

‘Mmm, ja,’ humde mijn moeder, ‘maar waarom dan juist soloseks?’

Omdat leuke, fijne seks begint bij jezelf. Heb je jezelf seksueel niet op orde, dan kun je het ook niet goed hebben met een ander. Over seks met jezelf wordt vaak wat schamper gedaan, want het zou geen ‘echte’ seks zijn. Ik ben er een groot voorstander van. Kregen we er maar les in. Hadden we maar wijze tantes die de basisvaardigheden doorbrieven aan jonge meisjes. Die magere zes voor ons liefdesleven verbaast me niets. En dat er zoveel vrouwen zijn die zelden tot nooit klaarkomen, vind ik ook niet zo gek. We leven in het pik-tijdperk. De seks die we bedrijven, is gericht op *hem*. We dansen met ons allen hand in hand om de fallus heen. Als die het maar naar zijn zin heeft. Maar het genot van de vrouw? Dat lijken we te vergeten.

De vagina telt nauwelijks mee

Dit is wat we zien in films op tv en internet: in romantische films, in pornofilms, in boeken, in reclames en op billboards zien we mannen met grote fallussen die ze overal insteken, en we zien vrouwen die dat faciliteren. In films zijn vrouwen altijd genotzuchtig. Razendsnel opgewonden, altijd in voor nog meer.

Als in een romantische film de kleren uitgaan, zakt mijn humeur direct drie punten. Woedend word ik over de onrealistische seks waaraan actrices als Meryl Streep (in *It's Complicated*) of Julia Roberts (in elke film) zich overgeven. 'Mens,' gil ik tegen het scherm, 'stel je niet zo aan! Kom je nou werkelijk klaar omdat die knappe kerel heel even aan je borsten friemelde en direct overging tot penetratie? Zit de boel niet te flessen en geef niet zo'n slecht voorbeeld.'

Erop en erin en eraf

Hoe vaker je iets ziet, hoe meer je het gaat geloven. Dat is de kracht van reclame. Voor seks geldt dat net zo goed. We zien het overal op een bepaalde manier en die manier wordt de norm. Dáárom hebben de meeste mensen thuis seks op een mannelijke manier. Erop en erin en eraf, lekker snel en lekker stevig. Daar houden mannen van. Ik snap dat. Als ik zelf een man was, zou ik ook graag de hele dag willen neuken. Het moet heerlijk zijn om een man te zijn. Dat voorhuidje dat heen en weer gaat... die gewillige vagina die de boel, als een aangename handschoen, prettig omsluit. Het doet de man denken aan zijn eigen jongenshand waarmee hij zich vanaf zijn 11de, 12de genot verschafte.

Jongens slaan in hun jonge jaren zonder uitzondering lustig aan het masturberen. Hun lichaam roert zich, ze kunnen er niet omheen. Zo leren jongens wat lekker is. Hun eigen hand bedient hen feilloos. Krijgen ze op hun 17de een meisje, dan wordt zij de hand. Levert dat een meisje veel genot op? Meestal niet, want van neuken alleen komen meisjes en vrouwen zelden klaar. Het heen en weer geschuif dat voor een man zo zalig is, levert de vrouw nauwelijks iets op. Vrouwen hebben méér nodig om een orgasme te beleven: aanraking van de clitoris, de borsten, noem maar op. Daarbij hebben vrouwen meer tijd nodig, als een strijkijzer dat op temperatuur moet komen. Mannen zijn gloeilampen. Klik, aan, razendsnel paraat. Vrouwen doen alsof ze kerels zijn, haasten zich en gaan veel te snel over tot de daad.

Meisjes lopen achter

Is seks dan lekker? 'Nee,' zegt seksuoloog Goedele Liekens, 'natuurlijk niet. De vagina is er nog helemaal niet klaar voor. Dat schuurt en doet dus pijn, het is verschrikkelijk. Meisjes lopen seksueel ver achter in vergelijking tot jongens en ook volwassen vrouwen faken nog steeds. Veel meisjes gaan eerder met een jongen naar bed dan dat ze op expeditie gaan in hun eigen genitale gebied. Ze spelen na wat ze

zien in pornofilms, want ze denken dat het zo hoort. Maar dat harde en snelle levert voor vrouwen helemaal geen fijne seks op. Vrouwen hebben zachtheid nodig. Daarin schuilt voor hen het genot. We moeten de vagina emanciperen.'

'Ik schaam me voor de pijn'

Een 61-jarige vrouw vertelde me: 'Onze generatie vrouwen heeft niet geleerd zichzelf te beminnen. Als puber heb ik het nog wel gedaan, maar eenmaal getrouwd niet meer. Komend jaar ben ik veertig jaar getrouwd. Seks is tien jaar geleden al gereduceerd tot nul. Hij wilde niet meer en ik gaf het op. Jaren heb ik met mijn gevoelens in de knoop gezeten. Nu wil ik graag mijn seksualiteit helen en alle verdriet, teleurstelling en boosheid loslaten.'

Een jonge vrouw: 'Ik ben 25, maar ons wordt niks verteld over hoe je het met jezelf leuk kunt hebben. Geen idee hoe je begint met soloseks. Seks wordt gereduceerd tot penetratie. Wanneer gaat dat nou eens veranderen?'

Een vrouw: 'Op school kregen we wel wat voorlichting maar verder ben ik nooit echt ingelicht. Masturberen is tot op mijn 45ste nooit in me opgekomen. Ik had er geen behoefte aan en was er vies van.'

'Mijn moeder gaf me het boek *Kindertjes groeien in mama's buik*. Daarin wordt behoorlijk open gepraat over seks, maar niet over lustbeleving bij vrouwen en ook niet uitgebreid over masturbatie. Mijn moeder zei: "Als je vragen hebt hoor ik het wel."

Een vrouw: 'Als kind kreeg ik wel eens spontaan een "apart" gevoel tussen mijn benen bij spannende dingen. Ik ontdekte dat ik dat gevoel ook kon krijgen door te masturberen.'

Een vrouw van 28: 'Vrijen doet altijd pijn. In mijn hoofd wil ik, maar mijn onderlichaam is er nooit klaar voor. Ik schaam me ervoor en negeer de pijn.'

Meditatief masturberen

Seksuoloog Ellen Laan, werkzaam in het AMC, vertelde me jaren geleden al hoe groot het vrijen-met-pijn-probleem onder jonge vrouwen is. Ten minste een op de tien klaagt over pijnklachten bij seks. Terwijl pijn niet bij seks hoort en ontstaat doordat vrouwen te snel overgaan tot penetratie. Ze denken dat dát seks is en slaan de rest een beetje over. Maar als je de rest altijd een beetje overslaat en je de boel daar beneden de tijd niet gunt om zin te krijgen en op te warmen, hoe kan de vagina dan juichen?

Ik zeg: begin bij jezelf. Laat de man en dat geneuk eens even voor wat het is en begin

met seks met jezelf. Zelfbeminning noemen de taoïsten dat. ‘Liefdevolle masturbatie’ kun je het ook noemen. Die oude Chinezen zijn er dol op en inmiddels snap ik heel goed waarom. Zelfbeminning ontsluit het vrouwelijk genot. Zelfbeminning gaat over de tijd nemen om opwinding op te wekken en te voelen hoe die ontstaat. Vrouwen hebben simpelweg extra seksuele voorlichting nodig. Bijles. Omdat die bijles niet bestaat, ben ik zelf op het sinaasappelkistje geklommen. In mijn online Slaapkamergeluk-challenge – inmiddels deden er de afgelopen jaren meer dan 22.000 vrouwen aan mee – laat ik in tien vrolijke lesjes vrouwen kennismaken met meditatief masturberen. Zacht, langzaam, in volledige ontspanning. Ze zeiden er dit over:

‘Normaal gesproken ben ik erg gefixeerd op het orgasme zelf. Nu was ik dat helemaal niet en kon ik genieten. Juist het ontspannen tussendoor zorgde ervoor dat het orgasme heerlijk was en intenser.’

‘Ik geef eerlijk toe dat ik soloseks eerder niet als echte seks zag. Door dit alles ben ik er anders over gaan denken. Want hoe kan ik meer genieten van seks als ik niet eens weet wat ik zelf lekker vind?’

‘Dit was de eerste keer dat ik geen wilde fantasie nodig had om tot een orgasme te komen.’

‘Ik heb mij aangemeld om mijn lijf beter leren kennen en te ontdekken wat ik nu eigenlijk lekker vind. Ik wil er niet meer voor hem liggen, maar ook voor mezelf.’

‘Een orgasme draait niet om inspanning maar om ontspanning. Ik heb het altijd andersom gevoeld. Heel vreemd om dat op je 44ste te ontdekken.’

‘Mijn ervaring is dat ik de oude, makkelijke manier van klaarkomen moest afleren om er iets veel indrukwekkenders voor terug te krijgen. De opwinding die ik nu in mijn eentje kan voelen, kende ik alleen vanuit de begintijd van een relatie, toen ik super verliefd was.’

Verliefd op jezelf

Laten we de tijd nemen om ons eigen heerlijke lichaam te ontdekken en te laten schateren van genot. Word verliefd op jezelf. Bekijk en bewonder je eigen prachtige ik. De vrouwelijke seksualiteit is een goedgevulde snoepwinkel waar je oneindig kunt shoppen voor meer genot. Het enige wat je moet weten, is hoe je de onbekende gebieden moet ontsluiten. Leer het in je eentje, zoals je ook in je eentje leert fietsen. Emancipeer de vagina. Het is de hoogste tijd.

De Slaapkamergeluk-challenge vindt een paar keer per jaar plaats. Geef je op via <http://www.slaapkamergeluk-challenge.nl/>. Je hoort vanzelf wanneer de challenge weer begint. Deelname is gratis. En... alleen voor vrouwen.