



MARLEEN JANSSEN
WWW.FEMALESECRET.AMSTERDAM

Wat elke vrouw
zou moeten
weten over

self-love

Copyright Marleen Janssen/www.femalesecret.amsterdam, 2018

Deze tekst verscheen gedeeltelijk eerder in *Dit Zouden Alle Vrouwen (En Mannen) Moeten Weten* door Marleen Janssen, uitgeverij MeulenhoffBoekerij

Wat elke vrouw moet weten over self-love

Ik hield van Bridget Jones vanaf haar eerste geheime dagboek. Dat was in 1996 en ik was precies zo'n dolende dertiger. Ik rookte en dronk en sloerde dat het een lieve lust was. Ik zocht wanhopig naar een man. De herkenning. En de humor. Om Bridget Jones' dagboeken kon ik zo hard lachen dat ik van de bank viel. Een paar jaar geleden verscheen na een lange stilte een nieuw dagboek van schrijfster Helen Fielding: *Bridget Jones, Mad About the Boy*. Bridget is inmiddels eenenvijftig, heeft twee kleine kinderen (ja, ze heeft ze erg laat gekregen) en zoekt nog steeds de liefde, want echtgenoot Mark Darcy is dood.

Opnieuw wil het niet vlotten met daten. Sterker: Bridget doet niet aan daten. Wat moet zij met een man? Of liever: wat zou een man met haar moeten? Ze is dik, ze heeft pukkels en vet haar. Ze draagt alleen maar joggingbroeken met vlekken en leidt het leven van een afgetobde moeder. Seks? Ze weet niet meer wat het is. Bridget's vriendinnen – altijd paraat met een goed advies – mopperen en zeggen: 'Een vrouw heeft behoeftes, als je niet snel een beurt krijgt, groei je letterlijk dicht.'

Het regent mannen

Natuurlijk wil Bridget het niet horen, maar ze voelt aan haar water dat de vriendinnen wel een punt hebben. Kort daarna, als ze eindelijk weer eens close heeft gedanst met een man, schrijft ze in haar dagboek over flitsen en golven van lang vergeten lust die weer door haar heen stromen. 'Alsof ik het monster van Frankenstein was dat werd aangesloten op elektriciteit.' De volgende dag valt het haar op dat ze overal leuke, sexy mannen ziet lopen. Het lijkt wel of het na een periode van extreme droogte ineens mannen regent.

'Ik heb hóngers'

Zie je wat er met Bridget Jones aan de hand is? In 1996, toen ik nog niets van de oosterse visie op seksualiteit wist, had je het me niet moeten vragen. Ik had gezegd: 'Nou, prima toch, lekker seksen en zorgen dat je een beetje aan je trekken komt.' Maar nu ik de visie van de taoïsten op seksualiteit ken, bezie ik de wereld met andere ogen. Bridget Jones lijdt aan *onvervuld verlangen*, zoals de taoïsten dat zo mooi noemen. Ze is seksueel drooggekookt. Ze zorgt voor haar kinderen, zoekt op internet naar goede datingpartners en vergeet ondertussen het allerbelangrijkste. Haar seksualiteit.

Mijn vriendin Betty

Vrouwen als Bridget zijn er bij bosjes. Mannen trouwens ook. Kijk naar mijn vriendin Betty. Afgelopen Koningsdag slierde ik met haar door Amsterdam. Rond drie uur – we hadden al een biertje op – werd Betty onrustig. Ze wilde naar een plek met veel mensen.

Ik zei: ‘Er zijn hier stuitend veel mensen, wat bedoel je?’

Zij: ‘Ik heb hóng(er).’

Ik zei: ‘Je hebt net twee hotdogs op, doe normaal.’

Ze bedoelde wat anders.

Ze had honger naar seks en wilde een man.

Kip zonder kop

Betty is vorig jaar gescheiden na een lang en ongelukkig huwelijk en heeft het regelmatig op haar heupen. Ze zegt dan: ‘Ik ben *horny*, ik moet bevredigd worden.’ Betty en ik voeren keer op keer hetzelfde gesprekje.

Ik zeg: ‘Denk je dat een *onenightstand* je gaat bevredigen?’

Zij: ‘Nou, ik denk niet dat ik klaarkom, maar ik wil gewoon... eh... aandacht.’

En dan zeg ik: ‘Geef jezelf dan aandacht!’

Ik heb Betty natuurlijk allang verteld over self-love, het vallei-orgasme en waarom uitgerekend zij erbij gebaat zou zijn. Voor degenen die het nog niet weten, volgt hier het verhaal.

Je eigen, beste minnares

De oosterse seksuele technieken gaan over self-love: hoe word ik zelf mijn eigen, beste minnares? Je leert hoe je jezelf heel erg orgastisch maakt. Ik bedoel daarmee: hoe je je seksuele opwinding reusachtig vergroot. We hebben nooit les gehad in self-love en ik vertel je: het is heerlijk en voor alle vrouwen mogelijk. Ook voor vrouwen die normaal gesproken moeite hebben met in opwinding komen en/of die niet kunnen klaarkomen. Je leert lessen in zelfbeminning. As je dan een hoogtepunt bereikt, een vallei-orgasme, doet je hele lijf mee (niet alleen je genitale gebied), alles

wordt warm en stromend. Ik zeg altijd: het is het hoogtepunt waarbij alle toeters en bellen gaan rinkelen.

Opvoeden hoor, de jonge pup

Het vallei-orgasme heeft trouwens nog meer voordelen. Je wordt er lustiger door, je ontdekt hoe makkelijk het is om opgewonden te raken. Je krijgt er ook grip door op je seksualiteit. Daarmee bedoel ik dit: is je seksualiteit ongetraind (dat geldt voor alle westerse vrouwen), dan is ze als een jong hondje dat als een dolle aan de riem loopt te trekken. Het hondje bepaalt waar jullie naartoe gaan en sleurt jou mee. Maar een jonge pup kun je africhten, en dat geldt ook voor je seksualiteit. Je kunt je seksualiteit *trainen*. Je loopt dan niet meer als een kip zonder kop, zoals Bridget Jones en mijn vriendin Betty, achter je eigen, wilde geilheid aan (waardoor je je laat nemen in een steegje of midden in de nacht seks hebt op het biljart of 's morgens wakker wordt naast een onappetijtelijke man of vrouw), maar je stilt je eigen honger.

Denk je eens in hoe prettig het zou zijn om niet meer voortgedreven te worden door onvervuld verlangen. Je beschermt jezelf tegen teleurstellende seksuele avonturen, want je bent geen hunkerende vrouw meer die met verkeerde mannen meegaat.

Je verwacht seksuele aandacht niet meer met liefde.

Je legt een stevig fundament onder je bestaan. Als single maak je betere keuzes.

En dat alles door... seks met jezelf.

Het komt wel als we eraan werken

Had Christina (56) dat maar geweten. Christina dacht dat ze frigide was. Toen ze trouwde, was ze jong en naïef. Ze dacht: als we eraan werken, dan komt het wel. Christina: 'Maar het kwam niet. Fysiek was er vanaf het begin geen enkele klik tussen mij en mijn man. Hij was analytisch en goed met cijfertjes, maar emotioneel was hij veel minder goed ontwikkeld. Ik moest me steeds aanpassen om ons leven op orde te houden. In de loop der jaren sloot hij zich steeds meer voor me af. Zo hobbelden we eindeloos voort.

Toen we vijftwintig jaar getrouwd waren, ontmoette ik een man. Ik viel als een blok voor hem. Hij had misschien net lagere school, was erg macho. Hij was de belichaming van alles wat ik had gemist. Hij heeft een jaar achter me aan gelopen. Toen ben ik gezwicht. Ik voelde eindelijk mijn lichaam weer.'

Net als in de film

Ook Juliëtte (25) heeft ideeën over de liefde die niet helemaal stroken met de realiteit. Ze legt de verantwoordelijkheid voor de liefde én voor haar seksualiteit bij haar vriendjes. Juliëtte moest na het vrijen wel eens huilen. Dan kwam er iets los. Een vrijpartij bracht haar in contact met haar eigen gevoelens. De liefdesverbinding met haar vriend hielp haar zichzelf te kalmeren. Juliëtte: 'Van geliefden verwachtte ik hardnekkig dat zij mij zouden verlichten. En precies daarom ging het in elke relatie na vier jaar mis. Een ander kon mij niet redden; dat kon ik alleen zelf. En toch bleef ik er maar in geloven, in dat achterhaalde ideaal. De prins op het witte paard die mij terwijl ik tegenstribbelde met harde hand achterop zou zetten. En ze leefden nog lang en gelukkig, zeker. In mijn laatste relatie was ik dolgelukkig en vreselijk verliefd. Ik had het kloppende verhaal om onze verhouding helemaal uitgestippeld. Hij was de vrolijke en nuchtere man met een goedbetaalde baan in de sales, ik de creatievere en emotionele vrouw met diepgang. Het verhaal brokkelde natuurlijk af, of eigenlijk was het erger: het was niet genoeg. Ik kon hem daardoor niet meer zien zoals hij werkelijk was. Ik zag alleen maar wat er níét was. Hij zou bijvoorbeeld nooit een gekke auto kopen, alleen maar dure stationwagens. Hij zou nooit een vreemd standje in bed proberen. Hij zou nooit voorstellen om – doe eens gek – een jaar in het buitenland te gaan wonen. Kortom, hij zou nooit goed genoeg zijn. En dat allemaal omdat ik mezélf niet goed genoeg vond.

Elke keer verlangde ik weer dat een ander dit gat vulde. Mij vervulde, mij compleet maakte. En elke keer weer stelde de liefde me teleur. Waarom kon het niet zo zijn als in de film? Wanneer kwam iemand me nou eindelijk eens redden? In het begin van elke relatie leek alles perfect. Maar het bleef nooit hangen. Het verpieterde, net als de seks. Ik wilde dat hij alles uit de kast haalde om mij een geweldig, uitbundig en vooral intiem seksleven te geven. Ik wilde huilen, elke vrijpartij weer. Om de diepgaande verbinding met hem te voelen. Hij moest mij laten voelen, laten leven.'

Ik wens versmelting

Het grootste misverstand over relaties en de liefde is dat seks samen hoort. Je hoort in de armen van de ander te liggen, die je vele orgasmes bezorgt en met wie je versmelt. Ik gun het iedereen van harte, maar helaas is het voor bijna alle mensen een sprookje.

Behalve natuurlijk als je verliefd bent (hoewel ook dan orgasmes zeker geen vanzelfsprekendheid zijn). Verliefdheid duurt een halfjaar, een jaar. Daarna begint de relatie pas echt. Zet je de verliefdheidsbril eenmaal af, dan blijkt de ander ook minder leuke eigenschappen te hebben. En de seks wordt ingewikkelder. Ik wil hier niemand een probleem aanpraten, maar het gaat niet meer vanzelf – zoals in het begin. Misschien denkt die ander wel erg veel aan zichzelf. Of moet jij steeds het

initiatief nemen. Of is het allemaal wel érg neukgericht. Er sluipen patronen in. En hoe langer je samen bent, hoe meer het vrijen een riedeltje wordt. Als er nog seks is. Want ja, die neemt af.

Volgens de taoïsten raken alle vrouwen en mannen op den duur seksueel drooggekookt. Vergelijk het met een pannetje rijst dat je op het vuur zet, maar waaraan je te weinig water hebt toegevoegd. Mopperend sta je later te bikken op de pan. De taoïsten zeggen – en kijk maar eens of je het herkent – dat mensen alleen in de periode van verliefdheid volledig vervuld zijn. Daarna belandt iedereen op een bepaalde manier in onvervuld verlangen.

Dit zeggen vrouwen over... waarom seks met z'n tweeën zou horen

Claire (41, 24 jaar relatie): 'Met iemand emotievolle en fijne seks hebben geeft meer voldoening dan een portie in je uppie.'

Moniek (48, geen relatie): 'Soloseks is prima, maar het is niet vergelijkbaar met seks met een ander.'

Florien (50, 16 jaar relatie): 'Soms is het gewoon fijn om alleen aan jezelf te denken, alleen te genieten en je over te geven aan een spontaan lustmoment. Zoals je hand in de koektrommel steken zonder dat je gelijk aan de hele familie hoeft uit te delen.'

Jante (67, geen relatie): 'Seksuele gevoelens zijn van jou alleen en jij weet wat je ermee kunt.'

Sue (51, 19 jaar relatie): 'Het hangt ervan af hoe je seks definieert. Bedoel je genot opwekken, dan kun je het alleen én samen doen. Bedoel je naar een hoogtepunt toewerken, dan is het uiteraard samen doen.'

Anna (48, geen relatie): 'Seks in je eentje kan prima. Ik vrees zelfs dat veel stellen dubbele soloseks bedrijven wanneer ze samen bezig zijn.'

Zelf een rondje met de Ferrari

Seks met een ander is gezellig, maar als je geen man of vrouw hebt (en zelfs als je er wel een hebt), is soloseks een uitstekend alternatief. Sterker nog: self-love is lekker, supergezond én maakt je wijzer. En wie nu roept: 'Nou, ik weet niet, hoor, is het niet wat tweederangs?' moet een tweede keer nadenken. Self-love is beslist niet minder dan seks met een ander. Het is een *andere vorm van seksuele expressie*. Je rijdt zelf een rondje met de Ferrari. Waarom zou je altijd met z'n tweeën in die auto zitten? Soms is het fijn in je eentje een stukje keihard te rijden. Soloseks is daarnaast een gratis en doeltreffende oplossing van onvervuld verlangen en alle rampspoed die droogkoken met zich meebrengt.

Het glamourkoppel als voorbeeld

Kijk naar de beroemde voetballer en zijn vrouw. Zij is typisch een vrouw die valt op alfamannen en hij is het sterkste jongetje van de klas. Een prima match. En verder is het natuurlijk een gewoon huwelijk. Twee mensen die samen eten, slapen en dromen van een gezin. Het interessante aan glamourkoppels is de positie die ze innemen: het vergrootglas maakt hen tot rolmodellen. Overdracht heet dat in de psychologie: mensen spiegelen hun eigen geluk aan dat van BN'ers. Wat vroeger de beelden in de kerk waren, dat zijn nu de plaatjes in de roddelbladen geworden. Het leed van de ander is fijn. Je kunt blij zijn dat het jou niet overkomt. Of vaststellen dat het bij jou in ieder geval niet zo erg is.

Het leven is ook zo drúk

Na een jaar of twee is de verliefdheid bij het glamourkoppel definitief verdwenen en na nog een paar jaar staat de seks op een aanzienlijk lager pitje. Het leven is ook zo druk: hij heeft een contract aangeboden gekregen in een ver buitenland en reist heen en weer; zij blijft thuis met de kinderen. Eigenlijk bevat het hun allebei prima. Ze hebben beiden behoefte aan wat meer eigen ruimte.

Maar de voetballer komt in het verre buitenland wel héél mooie vrouwen tegen. Hij wijst die mooie meiden af, maar omdat hij lijdt aan onvervuld verlangen, kan hij het aanbod uiteindelijk niet weerstaan. Ondertussen gaat de voetbalvrouw met vriendinnen naar jetsetfeestjes en loopt daar een knappe postbode tegen het lijf.

'Na 5 minuten begint het gezeur al'

Noch de voetballer noch de voetbalvrouw wilde de ander pijn doen. Er zat beslist een rem op de verleiding. 'Dóórlopen, voetballer,' heeft de voetballer tegen zichzelf gezegd. En de voetbalvrouw heeft gedacht: dit moet ik misschien niet doen. Maar... ze zijn allebei drooggekookt. En de relatie loopt stroef. (Hij: 'We hebben steeds ruzie, als ik vijf minuten thuis ben begint het gezeur al.' Zij: 'Hij heeft geen aandacht voor me en raakt me nooit meer aan.')

En ze hebben geen van tweeën leren omgaan met verleiding. En dus gebeurt het. De voetballer laat zich verleiden. En de voetbalvrouw laat zich verleiden. Ze laten elkaar in de steek.

Geen zin en wel zin

Een van de belangrijke boodschappen die ik kreeg van de taoïsten is: leer omgaan met verleiding. In elke normale relatie ontstaan periodes dat mensen geen zin meer hebben om te vrijen. Je hebt geluk als die fases samenvallen. Maar loopt het niet synchroon, dan is het einde zoek.

Wat hebben die oosterse seksuele technieken nou te bieden?

Ze zorgen voor een stabiele sensualiteit. Je schuift als het ware een extra vloer onder je relatie. Als er in de relatie minder wordt gevreeën, of als je geen partner hebt, dan krijg je te weinig. Je bent dan gevoelig voor verleiding. Immers: aandacht, lovende woorden, guitige blikken zijn welkom. Je bent ontvankelijk voor spannende sms'jes of geestige Facebookberichtjes van een oude vlam. 'Ik word leuk gevonden', 'Ik word gezien', 'Hé, ik lig nog wél goed in de markt.'

Secret lover

Herkenbaar? Voor Angelique (35) beslist. Ze heeft een lieve man, maar hij is een stuk ouder en zit in een andere levensfase. Hij is helemaal niet zo met seks bezig. Angelique wél. Haar seksualiteit is klaarwakker. Waar moet ze ermee naartoe? Dit was wat er gebeurde: 'De afgelopen twee jaar heeft mijn Ferrari rondjes gereden terwijl ik druk bezig was de appeltaart aan man en kinderen te serveren. Een secret lover onder de appknop, een beluste affaire met een foute man, een uit de hand gelopen avondje met een oude vriend. Ik snapte er niets van: wat was er met me aan de hand? Ik ben de oosterse lessen over seksualiteit en het vallei-orgasme bij Marleen gaan volgen. Ik hoopte dat het mij zou helpen bij het bewaken van mijn grenzen. Ik heb die verdieping gevonden, ik begrijp nu wat er met me aan de hand is. Ik snap ook de theorie van het drooggekookte pannetje. Ik probeer de balans te vinden tussen het huppelende hertje in mij en de stabiele moeder en "partner van". Dat ben ik nu aan het leren.'

'Ik kan er niks aan doen, hoor'

Geilheid is: de jonge pup die jou voorttrekt. Het hondje snuffelt en springt en snuift en jij loopt er giechelend en onnozel achteraan terwijl je roept: 'Ik kan er ook niets aan doen, hoor, het gebeurt me!'

Dat is natuurlijk niet waar. Je moet ervoor zorgen dat de pup niet de baas is, maar jij. Jij bepaalt waar je heen gaat. Jij bent de baas. Daar gaan de technieken van het vallei-orgasme over: je leert door self-love de kracht van je seksualiteit kennen en

beteugelen. Daardoor kun je die beter inzetten. Seksavontuurtjes 'overkomen' je niet meer. Als je een seksavontuurtje meemaakt, is dat omdat je het *wilt*.

Als hij niet wil

Had de voetbalvrouw dat allemaal geweten, dan had ze misschien besloten niet in te gaan op de avances van de postbode. Had Bridget Jones het geweten, dan was ze niet met een hele stoet losers in bed beland. Best leuk voor een keertje, maar na twee, drie keer weet je het wel.

Het malle is – ik had het er al eerder over – dat we de verantwoordelijkheid voor onze seksualiteit veel te snel in handen van een ander leggen en denken: die ander gaat voor me zorgen en me gelukkig maken.

Maar als je iemand anders verantwoordelijk maakt voor jouw seksuele plezier en bevrediging, vraag je om moeilijkheden. Want: je gaat liggen wachten tot de ander doorkomt.

Je hebt veel geluk als je zo'n man of vrouw treft. Iemand met wie het seksueel klikt en met wie het fijn blijft, ook na jaren. Iemand die op dezelfde momenten wil vrijen als jij. Elsa (39) heeft dat niet. Ze is getrouwd met Simon, van wie ze veel houdt en met wie ze kinderen heeft, maar seksueel hebben ze problemen. Elsa: 'Misschien heeft Simon wel nooit echt van seks gehouden. Toen we verkering hadden, stelden we de daad bewust uit: we zijn allebei gereformeerd opgevoed en wilden wachten tot we getrouwd waren. We deden wel al het andere. Tenminste, het eerste jaar van de verkering. Ik vond het geweldig, maar Simon wilde niet méér. We sliepen samen in een eenpersoonsbedje, dicht tegen elkaar aan, maar hij draaide zich om als we gingen slapen. Ik vond dat niet leuk, ik wilde wel, maar verder hadden we het goed samen en eigenlijk wist ik niet beter.

Na drie jaar zijn we getrouwd en tijdens onze huwelijksreis zijn we voor het eerst met elkaar naar bed gegaan. Het was niet echt leuk; meer onhandig gepruts. We hebben daarna nauwelijks seks gehad, behalve voor het krijgen van kinderen. Ik werd iedere keer snel zwanger, dus het was steeds van korte duur. Toch miste ik seks niet echt: ik dacht dat ik wel zonder kon. Ik deed het wel met mezelf, als Simon al sliep. Dat was een oplossing. Maar het voelde wel eenzaam soms.

Alles veranderde toen ik een nieuwe collega kreeg op mijn werk: een echte flirt. Het begon met grapjes, een hand op mijn schouder, onze voeten net iets te lang tegen elkaar aan onder tafel. Ik vond het heerlijk dat hij me leuk vond, me begeerde. Mijn collega liet nooit het achterste van zijn tong zien, was dominant, dat maakte het ontzettend spannend. Mijn ervaring met mijn collega heeft mijn seksualiteit wakker gemaakt. Opeens realiseerde ik me: wat mis ik dit. Dat was zo pijnlijk dat het me de kracht gaf om het gesprek met Simon aan te gaan. We hebben gepraat, ik ben in mijn mooiste ondergoed naast hem gaan zitten en we zijn samen naar een seksuoloog gegaan. Maar Simon had gewoon geen behoefte aan seks. Waarom niet,

dat is me nog steeds niet helemaal duidelijk. Ik heb me erbij neergelegd dat ik vaker wil dan Simon. Het is geen onwil: hij doet heel erg zijn best. En we kunnen samen ook heel hartelijk lachen om ons "probleem". We houden intens veel van elkaar, gelukkig. Hij is mijn liefste en wij gaan samen oud worden.'

O, vond ik maar de perfecte minnaar

Maar weinig mensen leven samen met een perfecte minnaar of minnares. Er bestaat zoiets als sleur en gewenning. En mensen veranderen. Vree je vroeger misschien heel prettig met je partner; door het ouder worden, doordat mensen andere richtingen opgaan of door lichamelijke mankementen kan ook de seksuele relatie veranderen. Geen plezier, te weinig plezier, te weinig aandacht, onvoldoende opwinding, laat staan een hoogtepunt.

Die taoïsten hebben het niet slecht bekeken met hun promotie van self-love. Ik vind het briljant bedacht. Voor Dorien (38) zou het goed zijn om meer aandacht aan zichzelf te geven. Zij voelt zich onzeker, unhappy en ongezien omdat haar man na de geboorte van de jongste nog maar weinig toenadering in bed zoekt. Eerst zat hij niet lekker in zijn vel, later was hij 'te moe'. Dorien lag elke avond met smart te wachten, maar tevergeefs. Dorien: 'Ik lees vaak dat mannen altijd willen, maar die van mij niet. En áls we het dan doen, kan ik me niet geven, ik voel me niet begeerd en niet veilig. Mijn man geeft geen complimenten, terwijl ik een laag zelfbeeld heb en het zo leuk zou vinden. Tijdens het vrijen is het ook zeer gericht op hem. Hij komt snel klaar en ik totaal niet. Dus na elke vrijpartij voel ik me eenzaam.'

Vershil in verlangen: eeuwig aan de orde

Over mannen wordt wel altijd geroepen dat ze niets anders doen dan aan seks denken, maar dat is een sprookje. Je ziet het eigenlijk alleen in pornofilms gebeuren. Verschil in verlangen, zoals dat zo mooi heet, zal er altijd zijn. Tussen man en vrouw en tussen vrouw en vrouw. Niet zo gek dus dat dit onderwerp steeds terugkeert in de media: wat doe je eraan als hij/zij niet wil?

Wat dacht je van: voor jezelf zorgen?

Het probleem 'verschil in verlangen' bestaat alleen omdat we *denken* dat seks samen hoort.

Hoe nonnen het doen

En dan nog wat. Volgens de taoïsten bestaat 'geen zin in seks' niet. Wat wél bestaat is dat vrouwen hun seksualiteit in slaap hebben gesust. Dat wordt 'the way of the nun' genoemd. Vrouwen zeggen dan: 'Seks? O nee, hoor, ik doe er niet aan en ik mis het ook niet.' Hun onderlichaam bestaat nog maar nauwelijks, het is het gebied van de gynaecoloog geworden. Onvervuld verlangen resulteert dan in ingeslapen seksualiteit. De vonk tot zin is... kwijt.

Geén idee waar het begin van seksuele opwinding zit.

De oosterse seksuele technieken gaan over het terugvinden van die vonk. Ik zweer je: als je dat eenmaal snapt, is het eenvoudig, echt. Je kunt je zin in seks wel degelijk terugvinden. Voor veel vrouwen is dat een openbaring: ze worden wakker. En wakkere vrouwen willen aan de slag met hun seksualiteit. Een van de beste manieren om je eigen seksualiteit te leren kennen en te ontwikkelen is self-love.

Juist voor singles

Voor vrouwen zonder partner is zelfbeminning cruciaal. Self-love maakt je sterk en onafhankelijk. Je hoeft niet mee te gaan met iemand die er in bed misschien niets van bakt of er – als je geluk hebt – een beetje iets van bakt. Laten we wel zijn: de meeste onenightstands zijn onbevredigend. Het is slim als je zelf voor die bevrediging kunt zorgen: je bent immers niet het hondje, je bent het baasje.

Simone (50) heeft veel relaties achter de rug en las op internet iets over het valleioorgasme en 'de baas worden over je seksualiteit': 'Vanaf het moment dat ik besloot om het te leren, voelde ik een overweldigende vrijheid: vanaf nu had ik de regie in handen. Een paar maanden geleden had ik een date, met wie ik toch weer meteen het bed in dook. Ik heb nog steeds spijt van die actie, vooral omdat die romance al na een paar dagen op een teleurstelling uitliep. Nu zie ik in dat ik me vroeger te veel liet leiden door mijn seksualiteit. Dat wil ik overwinnen, en daar helpen de self-lovelessen me bij.'

De prins op het witte paard: waar?

Als seks niet per se samen hoeft, waar heb je dan eigenlijk nog een man (of een vrouw) voor nodig? Als ik deze vraag – hij wordt me vaker gesteld – niet als grap beschouw maar als serieuze vraag, dan luidt het antwoord als volgt. Of je nu uit een behoudend of uit een vooruitstrevend nest komt, ieder meisje wordt opgevoed met het verhaal dat er een man op haar wacht. Een prins. En die prins gaat haar gelukkig

maken. Als je die prins aan de haak hebt geslagen ben je succesvol. Blijf je alleen, dan ligt je moeder wakker, ze heeft je nu eenmaal het liefst onder de pannen. Een dochter die trouwt is voor alle ouders een opluchting. En voor de bruid zelf ook: nu kan het echte leven beginnen.

Nee, ik maak geen grap. Luister hoe vrouwen in alle soorten en maten kirren over hun bruiloft. Kijk hoeveel geld eraan wordt uitgegeven. Kijk een uur naar *Say Yes To The Dress* of aanverwanten: dan weet je dat alle (nou ja, bijna alle) vrouwen dronken van romantiek kunnen kwetteren over De Jurk. Bij het ouder worden verdwijnt de kracht van deze prins-op-het-witte-paardboodschap wat naar de achtergrond, maar jonge vrouwen geloven erin zoals kinderen in Sinterklaas.

Maar... prinsen of prinsessen op witte paarden bestaan niet. Het verhaal van de prins heeft wél een betekenis. Het paard staat voor seksuele kracht (Freud wist het al) en de prins – tja, ik kan er niets aan doen – is de penis.

Berijd je eigen paard

De taoïsten zeggen dat het paard *in jezelf* zit. En als je een beetje wijs bent, berijd je dat paard zelf. Je bemint jezelf, temt je seksuele kracht en stuurt die de kant op die jij wilt.

En als je al zo'n prins op de bank hebt zitten: moet je dan wachten tot hij (of zij) je bevredigt? Welnee, sleur je eigen paard naar binnen en zorg dat je seksueel aan je trekken komt en warm en gelukkig wordt. Weet je wat het voordeel is? Als je seksueel goed voor jezelf kunt zorgen, en je jezelf weet te beminnen, wordt het vrijen met je partner ook vele malen leuker.

Marlies (47) vertelt er dit over: 'Ik besepte ineens hoe seksueel onvolwassen ik ben. Ik heb in mijn leven nauwelijks aan self-love gedaan. Ik heb geleerd dat je seks hoort te hebben met je vriendje. Ooit kocht ik een vibrator. Ik vond mezelf zelig met dat plastic ding. Ik vond masturberen inferieur. Nu denk ik: kijk mij eens goed bezig zijn, wat een bevrijding. Deze andere manier van self-love heeft iets wakker gemaakt in mijn lichaam. Ik ben volkomen onafhankelijk geworden. Of ik nou met mijn man vrij of met mezelf: ik heb iets teruggevonden wat ik kwijt was of misschien wel nooit had. Onbevangenheid is het, vreugde. Seks staat in een nieuw daglicht. Ik ben ook een leukere partner geworden. Wat een rare aanname is het toch dat je een ander nodig zou hebben om seksueel tevreden te zijn. Ik zorg nu voor mijn eigen bevrediging. Daardoor ben ik minder eisend in bed. Dat maakt het voor mijn man makkelijker, ik denk dat hij zich meer kan ontspannen. Ik ben minder gestrest. Ik zie het als een vorm van bewustzijnsontwikkeling. Ik ben mindful naar mijn eigen lichaam.'

Hoe lang wacht je al?

Zelfbeminning is goed voor jezelf én voor je partner. Je doorbreekt er de vicieuze cirkel mee. Zelfs als je zeventig bent en al jaren moppert op je saaie liefdesleven, kun je zo het patroon doorbreken en weer verliefd worden op je eigen partner. Het is een van de mooiste dingen die je als mens kunt meemaken. Maar *íemand* moet in beweging komen. Hoe lang wacht je al? Zelfbeminning is je herkansing. De beste ingrediënten voor een succesvolle relatie zijn twee gelukkige en tevreden partners.