

MARLEEN JANSSEN

Wat als de seks afkoelt?



WWW.FEMALESECRET.AMSTERDAM

Wat als de seks afkoelt?

Het liefst zouden we willen weten hoe vaak de burens het doen.
Of die ene collega, of – nog beter – je baas.

Het verlangen in de slaapkamer van anderen te kijken is niet per se een fetisj
trouwens. Mensen zijn gewoon bang 'niet normaal' te zijn.

En we *denken*... dat veel seks hebben normaal is.

Maar wist je dat bij ongeveer een op de vijf stellen de seks aan de wilgen hangt?
Niks mis mee.

Als journalist en schrijver publiceert ik al dertig jaar over vrouwelijke seksualiteit.
Mijn specialisatie is het magische vallei-orgasme.

Ik ga je vertellen wat er aan de hand is als de seks afkoelt.

En waarom je je geen zorgen hoeft te maken.

Daag,

Marleen Janssen
www.femalesecret.amsterdam

Hoe verliefde vriendinnen praten (en... waarover)

Betty is de hele dag al van slag. Ze moet steeds maar denken aan gisteravond, toen ze uit eten ging met haar vriendin Monique. Monique zag er stralend uit. Haar haar zat wild en hoog, ze had blossen op de wangen en haar ogen schitterden. Betty had zoiets wel verwacht. Monique is sinds kort verliefd en verliefde vriendinnen... tja, die zien er goed uit.

Betty gunt het haar vriendin. Monique heeft er de afgelopen jaren minder florissant bij gelopen. Na een akelige scheiding was ze lange tijd in de rouw. Ze at nog maar weinig, liep rond in een valse joggingbroek en kon nauwelijks nog lachen.

Maar nu.

‘Het is de seks, Betty,’ fluisterde Monique in het restaurant. ‘Ik ben zo verliefd en deze man is goddelijk. We doen het wel drie keer per nacht. En dan in de ochtend nog eens.’

Dat is dus vier keer in twaalf uur, dacht Betty. Dat haalde zij in een jaar niet eens. Ze dacht even aan haar Kees. Toen zij en Kees 25 jaar geleden verkering kregen, lustten ze er ook wel pap van. Betty glimlachte. Kees. Wat was hij knap en sportief toen. En die volle bos haar. Zelf was ze sindsdien ook wel wat veranderd. Dikker natuurlijk. En strammer in de knieën sinds de overgang. Laatst betrapte ze zich erop dat ze kreunde als ze uit de stoel opstond.

Haar lieve Kees

Ze zag het gezicht van haar Kees voor zich. De ogen met de wallen eronder. De zachte mond. Hij was de laatste jaren een beetje op een hond gaan lijken. Een lieve hond, waar ze graag tegenaan kroop in de nacht. Hij was zo warm als een kachel. En hij rook zo lekker. Soms prikte hij met een vinger lachend in het vet van haar buik en zei dan: ‘Wat is dit hier, zeg?’ En dan lachten ze.

Gisteravond had vriendin Monique de hele avond over haar nieuwe vlam zitten praten. Of nou ja: eigenlijk ging het steeds over de seks. Over hoe heerlijk het allemaal was. En hoe goed ze zich voelde. Zo vrouwelijk en... levend.

Betty dacht: hoe voel ik me eigenlijk? Niet per se erg 'seksueel'. Wel goed. Beetje moe misschien. Maar verder happy. Aan het einde van de avond besloot ze: het is vast heel raar en ook niet normaal dat Kees en ik het nooit meer doen.

Alleen met Kerstmis

Maar is dat waar? Is het 'abnormaal' om weinig te vrijen? En heb je een 'slecht huwelijk' als je één keer per maand vrijt of alleen met Kerstmis of als het er helemaal nooit meer van komt?

Welnee.

Je kunt je beter afvragen wat wél normaal is. En of 'normaal' eigenlijk wel bestaat. Ik betwijfel het. We zijn allemaal verschillende mensen met eigen wensen en verlangens. En er bestaat helemaal geen gemiddelde als het over seks gaat.

Zo, dat is een opluchting, hè?

Als journalist en schrijver publiceer ik al bijna dertig jaar over seksualiteit en de liefde. Ik schreef er boeken over (de bestseller *Alleen voor vrouwen* is het bekendste) en honderden artikelen en tegenwoordig geef ik seksuele voorlichting aan vrouwen. Is dat dan nodig, vraag je je misschien af. Jazeker is dat nodig, want over niets bestaan zoveel misverstanden en gekke ideeën als over seks. Dagelijks krijg ik vragen van vrouwen over hun liefdesleven. De top drie (in willekeurige volgorde): Het lukt mij niet om een orgasme te krijgen, wat nu? Ik heb nooit zin in seks, wat nu? Mijn man en ik doen het nooit meer, wat nu?

Ja, wat nu?

Rustig blijven ademhalen, dat op de eerste plaats. We maken elkaar helemaal gek als het over seks gaat. We verwachten bijvoorbeeld dat klaarkomen erbij hoort en dat het gepaard gaat met schallende trompetten en donderslagen. In de meeste Nederlandse slaapkamers gaat het er veel gematigder aan toe. Is het bereiken van het orgasme voor de meeste mannen niet zo'n probleem, de helft van de vrouwen heeft er moeite mee. Zij komen niet klaar of maar zelden. En dan is er die fabel over 2 komma 3 keer per week. Wie dat toch ooit bedacht heeft.

Onzin is het. Behalve als je verliefd bent, zoals Monique. Verliefde mensen krikken het gemiddelde – letterlijk – enorm op. En dat is logisch, want als je vlinders in de buik hebt is seks het enige waar je aan kunt denken. Maar als de verliefdheidshormonen eenmaal zijn gaan liggen, zo na een half jaar tot een jaar, dan wordt het leven weer normaal. Dan lees je weer eens een boek, ga je vissen met de vrienden of dansen met de vriendinnen. In bed wordt het ook kalmer. Heel goed en beslist... normaal. De natuur heeft het schitterend geregeld. Als je elkaar na de eerste vurige maanden nog steeds leuk vindt, dan nemen hechtingshormonen het over. Tijd om een nestje te bouwen. De babykamer te schilderen. Of, als je na de scheiding weer een fijne liefde vindt, samen een nieuwe plek te zoeken.

's Nachts lekker tegen elkaar aan liggen

Hoe langer mensen bij elkaar zijn, hoe minder er wordt gevreeën. Dat is universeel en geldt voor homo's en hetero's, jonge en oudere stellen. En het geldt voor dat gezellige stel op het woonerf en voor glamourkoppels. De zin in seks ebt langzaam weg.

Je kunt elkaar nog even leuk vinden als in het begin. Maar het hoeft niet meer, zoals in het begin, bevestigd te worden met seks. Als je kijkt naar hoe mensen zich hechten, dan wordt intimiteit belangrijker. Het samen zijn. Het samen zitten op de bank en lekker door Netflix zappen. Samen eten, (klein)kinderen krijgen, door de bossen wandelen. En 's nachts lekker tegen elkaar aan liggen. Geen zin hebben is eigenlijk... heel erg normaal. Zin komt en zin gaat.

Net als de seizoenen.

De bomen doen het zo: ze maken in de lente blaadjes, in de zomer staan ze er schitterend bij, in de herfst laten ze hun blad los en in de winter is er rust. Het lijkt alsof het tot stilstand komt. Maar als je in de winter langs een kale boom loopt, zeg je niet: 'Hé, er zitten geen blaadjes aan, die zal wel dood zijn.' Nee, je weet dat er onder de grond werk wordt verricht en dat het straks als de lente begint allemaal weer uitloopt. Als het bed koeler wordt en je breekt de relatie op, dan hak je in feite een kale winterboom om.

Als je het slim wilt aanpakken met de seks, dan zou je de natuur moeten volgen. En niet in paniek moeten raken als het vrijen een periode stilligt. Ook in je liefdesleven is het lente en zomer en herfst en winter. Soms loopt dat gelijk op met de echte seizoenen. Soms kan de winter in je relatie langer duren dan drie maanden. Misschien duurt de winter wel een jaar. Of twee jaar. Niks mis mee. Heb er maar

vertrouwen in dat het op een dag weer lente wordt. Vertrouw op de fundering van je relatie en geef het tijd. Dan is de kans groot dat de blaadjes weer ontluiken.

Lekker: weer even verliefd

Weer verliefd worden na 14 jaar huwelijk, of 23 of 38 jaar, zit er niet in. Hoogstens eventjes. En dat is al fijn. Er zijn een aantal dingen die daarbij helpen.

Tip 1

Zin krijg je niet van een knipoog of een vingerknip. Het is een zeven-dagen-per-week-24-uur-per-dagding. Je krijgt zin als je partner zijn telefoon weglegt en naar je verslag van de dag luistert. Als jij het doucheputje ontstopt zodat je partner lekker onder de warme straal kan staan. Liefde en seks vinden niet alleen in bed plaats, het is van elke dag en elk uur.

Tip 2

Samen spannende dingen doen kan je wakker schudden uit een seksloze fase. De adrenaline die vrijkomt als je gaat bungeejumpen of van de hoge duikplank springt, lijkt op seksuele opwinding en kan de vonk over laten springen.

Tip 3

Boek een nacht in een hotel. Ja, zonder kinderen. De andere omgeving zorgt voor een onbekende prikkel: je kijkt ineens met nieuwe ogen naar je partner. Je ziet de ander alsof je hem of haar voor het eerst ontmoet. Wat is hij/zij toch eigenlijk een knapperd, denk je. En wat een mooie benen. En dan kan het zomaar tot vrijen komen.

Betty heeft inmiddels een weekendje weg geboekt. Strak zit ze met Kees in een heel knus huisje *in the middle of nowhere*. Er is een vuurkorf en een bad op pootjes waar ze hopelijk met z'n tweeën in passen.

(Lees door om te weten wat het vallei-orgasme ermee te maken heeft...)

Wat het vallei-orgasme ermee te maken heeft

Het vallei-orgasme is een orgasme waarbij alle toeters en bellen gaan rinkelen. Het zorgt niet alleen voor een lekker gevoel tussen de benen, het hele lichaam wordt warm en extatisch. En: het duurt l ng. Marleen Janssen leert vrouwen (netjes en beschaafd) de technieken van het vallei-orgasme. Als je deze oosterse technieken leert (ze zijn niet eng en ook niet moeilijk, maar je moet echt op les), dan opent zich een wereld van genot. Je krijgt meer zin in seks en... je krijgt meer energie. Als de 'winter' maar doorsukkelt in bed, kan het vallei-orgasme de liefde weer vlot trekken in relaties.

Vrouwen die geïnteresseerd zijn, kunnen zich opgeven voor Marleens gratis LoveLetter op www.femalesecret.amsterdam.