

MARLEEN JANSSEN

Meer zin? Heel graag

11 + 1
vragen en antwoorden
over MEER ZIN
in seks

WWW.FEMALESECRET.AMSTERDAM

Marleen Janssen

Meer zin? Heel graag

11 + 1 vragen over méér zin in seks

Copyright Marleen Janssen
www.femalesecret.amsterdam, 2019

Copyright Marleen Janssen 2019

Female Secret
online academy.

Hoe het zit met een 'verloren' libido

Weet je welke vraag vrouwen het vaakst stellen bij de seksuoloog?

Hier komt hij: 'Hoe krijg ik meer zin in seks?'

Geen of maar heel weinig zin hebben is voor veel vrouwen een kwestie.

De farmaceutische industrie is al decennialang op zoek naar een pil die vrouwen zin zou geven. Om de paar jaar staan de kranten een week lang bol van de 'positieve' berichten. Daarna hoor je niets meer. De lustpil voor vrouwen is er nog steeds niet. En ik denk... dat die pil er ook niet komt.

Hij werkt namelijk niet. Of nou ja, hij werkt *een heel klein beetje*.

Een paar jaar geleden verschenen er berichten over de toelating op de Amerikaanse markt van de vrouwenlustpil Addyi. Vrouwen zouden deze pil elke dag moeten slikken. Een heel leven lang. Talloze cijfers en berekeningen lieten zien dat deze pil het seksuele verlangen van de vrouw zou doen toenemen met 0,3 procent. Op een schaal van 1 tot 6.

Ik zat te gniffelen.

Vervolgens begon ik te bibberen, want toen kwam ik bij het hoofdstukje Bijwerkingen. Daar ga ik verder niet op in, maar je kunt je er iets bij voorstellen.

Wat ik me afvroeg is dit.

Zorgt het slikken van een pil voor het 'ontdooien' van een bevroren onderlichaam? Lost een pil de reeds jaren durende beddendood met Piet op? Verdwijnen de echtelijke ruzies over jij-wil-gewoon-helemaal-niks?

Ik denk het niet.

Vrouwen hebben helemaal geen lustpil nodig. Het kan leuker en gezonder. Vrouwen met een ingeslapen seksleven of een verloren libido zijn niet seksloos en zonder lust, ze weten alleen niet waar ze de vonk tot opwindning kunnen vinden. Die vonk zit niet in een pil, maar in het vrouwenlichaam zelf. En de weg daarnaartoe loopt via zelfbeminning.

De afgelopen dertig jaar deed ik als journalist en schrijver niets anders dan publiceren over de vrouwelijk seksualiteit. Ik hield me intensief bezig met de geen-zin-vraag: waarom ebt zin in seks weg in een relatie? Ben je abnormaal als je liever een boek leest? Wat gebeurt er in de overgang: is het dan helemaal gedaan met de lust? Helpt het om porno te kijken? Hulpstukken in te zetten? Een nieuwe vriend te nemen?

In mijn zoektocht naar wijze adviezen kwam ik tien jaar geleden op het spoor van de Chinese taoïsten. Dat was een vreugdevolle verrassing, want wat hebben de wijze denkers uit het verre oosten een interessante dingen te vertellen over seksualiteit en geen zin. Zij geven praktische antwoorden op vragen als: wat is er aan de hand wanneer opwinding uitblijft? En hoe beleef je intensere orgasmes? Ik stond met mijn oren te klapperen. Dit had ik als journalist tijdens interviews van geen enkele westerse seksuoloog of therapeut gehoord. En ik wist direct: hier wil ik alles over weten. En: dit moet ik doorvertellen aan de meisjes en de vrouwen.

De oude taoïsten zijn echte fans van soloseks ('wie goed voor zichzelf kan zorgen, vrijt ook beter met een ander') en kennen technieken voor zelfbeminning die onbekend zijn bij ons westerse vrouwen. Of je nou 25, 53 of 76 bent, je kunt zin in seks hebben tot je dood.

En daar heb je geen lustpil voor nodig. Welnee: je hebt lust in overvloed. Je moet alleen de machinerie in je lichaam aanzetten.

Ik ga je erover vertellen in dit e-book.

Lekker lezen. Veel plezier.

Daag,

Marleen Janssen

PS Kreeg je dit e-book van een vriendin en wil je meer van me lezen? [Abonneer je op mijn wekelijkse LoveLetter](#). Je ontvangt dan elke week interessante post over vrouwelijke seksualiteit en de liefde.

PS 2 Ik ben benieuwd of het e-book je bevalt. Leuk als je het me laat horen. [Je mailt me hier](#).

1.

Kan lust opraken?

Nee, lust is geen vat dat leeg raakt. We denken het wel. Veel mensen zijn bang dat als ze te veel masturberen, er minder overblijft voor seks met de partner, maar het is juist andersom. Hoe meer je vrijt (naar beider genoeg natuurlijk) en solosekst, hoe meer lust.

Zin in seks is in overvloed aanwezig en kan niet 'op' raken. Wel is het zo dat je moet weten hoe je bij die zin in seks komt. Want dat is er aan de hand als mensen zeggen: ik heb geen zin, ik ben 'seksueel dood'.



2.

Is het abnormaal om geen zin in seks te hebben?

Zeker niet. Heel veel vrouwen (en mannen ook trouwens) vergaat de zin in seks. Even een paar doordenkers: hoe definieer je 'geen zin'? Heb je geen zin in seks of... heb je geen zin in *deze manier* van seks? Seksuologen zeggen: je krijgt zin als seks *leuk* is. Niet-leuke seks tempert alle lust.

3.

Hebben mensen altijd evenveel (of even weinig) zin in seks?

Nee, zin in seks is geen constante, het komt en het gaat. En dat weten we allemaal wel. Herken je deze?

- Als je verliefd bent, is er héél véél lust.
- In tijden met groot verdriet, veel stress en veel problemen kan lust totaal verdwijnen.
- In de overgang hebben veel vrouwen minder zin, dat komt door de veranderende hormoonhuishouding.

De taoïsten zeggen dat seksuele lust het ritme van een natuurlijke golfbeweging heeft, een beetje zoals eb en vloed of zoals de seizoenen. Er zijn periodes dat je actief bent en veel vrijt (met een partner of met jezelf), daarna volgt een fase van verteren. Dan is het rustig in bed. Van die rustfase heeft niemand ooit gehoord. We denken: o jee, ik heb geen zin meer, nu is mijn relatie mislukt, misschien moeten we maar scheiden.

Niet doen. Een tijdje geen zin in seks hebben is volkomen normaal en natuurlijk. En het is zeker geen reden om te scheiden. Denk maar aan de seizoenen: na de koude winter wordt het altijd weer lente. Met stijgende temperaturen, ontluikende bloemen en fris groen aan de bomen. Met zin in seks gaat het net zo. Het komt, het gaat, het komt. Een golfbeweging.

4.

Hebben mannen meer zin in seks dan vrouwen?

Niet per se. Veel mannen hebben wel een wat hogere seksdrive, vooral in hun jonge jaren. Maar met het ouder worden neemt die drive vaak af. Zo rond hun vijftigste neemt de hoeveelheid testosteron bij de man ook af. Dat is biologisch gezien logisch, want de kinderen zijn verwekt. Minder testosteon leidt onder andere tot minder lustigheid, een kalende kruin en de vorming van buikvet.

Dat betekent trouwens niet dat álle mannen minder zin krijgen. Net zomin als je kunt zeggen dat álle vrouwen op den duur minder seks willen. Uiteindelijk is iedereen natuurlijk toch uniek.



5.

Is zin in seks 'maakbaar'?

Jazeker, zin is maakbaar. De taoïsten zeggen dat 'geen zin' eigenlijk betekent dat je de vonk tot opwindning niet meer kunt vinden. Die ligt ergens onder in een oude boodschappentas te verstoffen. Je bent haar kwijt. Terwijl: als je weet waar de vonk zit en hoe je haar inzet, dan kun je de machine ermee aanzetten. Lees daarover meer in de volgende vraag.

6.

Wat bedoel je met 'de lustmachine aanzetten'?

De taoïsten zeggen dat je lijf een seksuele machine is. Vergelijk het met een auto. Van een auto weet je dat hij niet rijdt als de startmotor kapot is. De motor slaat niet aan. Hoe je ook je best doet.

Als je geen zin in seks hebt, is de startmotor kapot.

Ik vraag wel eens aan vrouwen waar ze denken dat de startmotor zit. 'Nou, die zit vast in de vagina,' zeggen ze dan. 'Het is zeker de clitoris?'

Mis. Volgens de taoïsten, die op een andere manier naar seksualiteit kijken, bevindt de seksuele kracht van de vrouw zich in de eierstokken. Daar begint zin in seks. Een van de komende dagen ga ik je een oefening leren om, via de eierstokken, bij dat allereerste begin van zin in seks te komen. Ook vrouwen die geen eierstokken meer hebben, kunnen deze oefening leren.

7.

Wat heeft het vallei-orgasme te maken met zin in seks?

Als je het vallei-orgasme gaat leren, ontdek je hoe je je zin in seks kunt vergroten. Je kunt zin groter maken, kleiner maken, explosief maken. Je kunt het ook 'aan' en 'uit' zetten. Deze kennis is onbekend in het Westen: we hebben het niet geleerd van onze moeders, want bij hen was de kennis ook onbekend.

Maar wat blijkt? Je kunt je seksualiteit *trainen*. Net zoals je door training beter gaat wielrennen of roeien. Hoe meer je oefent en hoe beter je de technieken onder de knie krijgt hoe harder je roeit en fietst. Ditzelfde geldt voor zin in seks. Je kunt leren waar seksuele opwinding begint, zodat je die kunt oproepen en groter kunt maken.



8.

‘Ik heb vroeger geleerd dat jezelf aanraken zondig is, hoe raak ik die gevoelens kwijt?’

Vroeger gold: de handen boven de dekens, want jezelf aanraken is zondig. Bij het woord ‘vroeger’ denk je misschien dat ik het heb over de jaren vijftig of nog eerder. Ja, tóén... Inmiddels lijkt de invloed van het geloof op onze seksualiteit minder sterk. We hebben de seksuele revolutie achter ons gelaten en jezelf beminnen is normaal. Zou je denken. Toch spelen opvoeding en geloof nog steeds een grote rol als het gaat om seksualiteit. Ik weet van vrouwen die zijn geboren in de jaren zeventig (nu veertigers dus) die van hun moeder leerden dat je van masturberen blind wordt. Een vrouw schreef: ‘Door de boodschappen van mijn moeder heb ik seks altijd gezien als vies. Na mijn dertigste werd het beter, maar de schroom is altijd gebleven. Ik kan er bijna niet over praten. Ook niet met mijn lieve partner. Mijn keel snoert dicht.’

We zijn allemaal opgevoed door moeders en vaders die hun best hebben gedaan, daar kun je van uitgaan. Ouders en opvoeders doen ook hun best als het gaat om het geven van seksuele voorlichting en ideeën over wat ‘vies’ en ‘gezond’ is. Die boodschappen zijn echter nooit zonder lading. Er zijn de kerk en het geloof, en moeders hebben zelf ook ideeën. Daarin zijn ze beïnvloed door hún opvoeding en geloof. Om die reden gaat de omgang met seksualiteit en de kijk op wat hoort en niet hoort vaak generaties terug.

Ook al zijn we moderne, ontwikkelde mensen en voelen we ons behoorlijk *verlicht*, seksualiteit en intimiteit zijn nog steeds onderwerpen waar een taboe op rust. Ouders vinden – óók anno nu – het geven van voorlichting nog steeds vaak moeilijk en schaamtevol. Ik hoor het met grote regelmaat van vrouwen.

Schaamte, schuld, verbod. Nog steeds kampen veel vrouwen en mannen met deze gevoelens als het over seksualiteit gaat. Over soloseks wordt nog steeds gezegd dat het vies en slecht is. Ja, óók nu nog. Als je dat maar vaak genoeg hoort, ga je het vanzelf geloven. Je kunt zo’n boodschap eigenlijk pas weer kwijtraken als je even vaak hebt gehoord dat zelfbeminning juist prachtig en waardevol is.

9.

Hoe kan het dat zin ineens kan verdwijnen?

Ja, hoe kán dat? Ben je net lekker aan het vrijen (met een partner of met jezelf), je voelt de opwindende door je lijf stromen en je bent op weg naar het orgasme, en dan is ineens, pats, alle gevoel van opwindende verdwenen. Het overkomt alle vrouwen wel eens en sommige vrouwen heel vaak. Waardoor ze zelden een hoogtepunt bereiken. Wat is dit?



Dit is een gevolg van te hard je best doen. Oftewel: te veel spierspanning opbouwen waardoor je de zin in seks (en het hoogtepunt) *wegdrukt*.

Veel vrouwen kunnen alleen klaarkomen als ze benen, onderlijf en bekkengebied aanspannen. 'De volgende dag heb ik overal spierpijn,' hoor ik vaak. Maar te hard spannen om een orgasme te bereiken zou je juist *niet* moeten doen. Het brengt je geen genot, maar... een *bummer*.

Als je dit herkent, ga dan eens op onderzoek uit. Focus niet op aanspannen maar op *ontspannen*. Je zult merken dat je in ontspannen toestand veel meer opwinding voelt en meer genot ervaart. En... dat het orgasme dichterbij ligt.

10.

‘Ik ben 70, is dat te oud om te leren waar (meer) zin zit?’

Je bent nooit te oud om te genieten van je seksualiteit. En zin in seks gaat door tot je dood. Je wist al: lust raakt nooit op, het gaat erom dat je weet hoe je bij lust kunt komen en hoe je die aanwendt in je leven. Leeftijd heeft daar niets mee te maken. Als je op je zeventigste denkt: en nú is het mijn tijd, nu wil ik meer zin in seks en wil ik ook wel het vallei-orgasme leren, dan feliciteer ik je van harte (in mijn onlineprogramma Zin-in-seks zitten verrassend veel zestig- en zeventigplussers, een goede zaak, vind ik).



11.

‘Ik voel me schuldig als ik het met mezelf doe, is selflove niet een soort vreemdgaan?’

Dat lijkt me niet. Seksualiteit kent vele vormen. Penetratieseks met een partner is seks. Maar elkaar liefdevol omarmen is ook seks. En jezelf beminnen ook. Het is een misvatting om selflove te beschouwen als vreemdgaan. Je seksualiteit is van jezelf. Sommige mensen delen het, maar als je geen partner hebt of je hebt er wel een maar je doet het graag met jezelf, dan zou ik zeggen: doe het. Vrouwen die zichzelf beminnen weten beter hoe hun eigen lichaam werkt en hoe het reageert. Ze weten wat prettig is en krijgen makkelijker een orgasme. Allemaal kennis die je in kunt zetten als je met een ander vrijt. Selflove is de beste leerschool voor een gelukkige seksualiteit.

12.

Waarom zorgt dansen voor meer zin?

Zin in seks begint niet in je hoofd, maar in je buik. Hoe beter je kunt voelen, hoe meer je tot de ontdekking komt dat je zin in seks hebt. Logisch, denk je nu. Nou, niet helemaal, want veel vrouwen leven meer in hun hoofd dan in hun buik. Het zijn 'wandelende hoofdjes', zoals ik het wel eens noem.



Heel veel weten, heel goed kunnen denken en goed kunnen redeneren staat hoog aangeschreven in westerse landen. We besteden er allemaal veel aandacht aan. Voor 'voelen' is veel minder respect. Voelen is de zachte sector, en wat koop je daarvoor?

Nu even naar het dansen, want daar ging de vraag over. Als je beter wilt leren voelen, moet je uit je hoofd naar beneden zakken: richting buik.

Hoe lager je met je aandacht in je lichaam zit, hoe beter je kunt voelen. Laag in de buik begint seksuele opwinding. Daar zit zin in seks. Vandaar dat dansen zo'n aanrader is. Dansen dwingt je om naar beneden te zakken. Naar de heupen, richting bekken. Lekker schudden met je billen en je buik.