

MARLEEN JANSSEN
WWW.FEMALESECRET.AMSTERDAM

ZIN

en wat je hormonen ermee
te maken hebben



De lekkerste hormonen zijn natuurlijk die

welke vrijkomen bij verliefdheid. O, je krijgt er enorme zin in seks van.

Denk maar even terug aan de laatste keer dat je hoteldebotel was. De lust raasde door je lijf.

Misschien denk je nu – wat weemoedig – ja, tóén. Toen lustte ik er wel pap van. Maar moet je ons nu eens zien zitten.

Een lesje over lust.

Hoe je het terugvindt en wat je hormonen ermee te maken hebben.

Je raadt het al: veel.

Leesplezier.

Daag,

Marleen Janssen

De nieuwe vlam van Lydia

Ik at gisteren bij mijn vriendin Lydia. Lydia verwelkomde me in haar nieuwe huis. Ik stapte binnen met een reusachtige bos bloemen om te vieren dat de grootste ellende en pijn na de scheiding achter de rug waren. Pas toen we aan een kopje thee-met-bonbon zaten, vertelde ze dat ze een nieuwe vlam had. Ik zei: 'En dat zeg je nú pas?'

Willem heette hij en het was een echte lieverd.

Zalig zoenen

Met roze wangen zat mijn vriendin te vertellen hoe ze elkaar ontmoet hadden en hoe zalig hij zoende. Ik hing aan haar lippen. Verhalen over nieuwe liefdes: ik hou ervan. 'Hij komt zo,' zei Lydia met stralende ogen en een beetje buiten adem, 'kun je hem zien.' Kort daarna ging de bel. Mijn vriendin sprong met een gillette op uit haar stoel en rukte de voordeur open.

Ik zat aan tafel en luisterde naar hun begroeting. De kreetjes van verrukking. Het heftige gesmak. Het was zo geestig, zo levend, zo echt. Ik schaterlachte aan tafel en dacht: nou, met hun hormonen is niets mis. Een kwartier later stapte ik op. Ik zei: 'Ik laat jullie alleen, dat lijkt me echt het beste. Maar één ding: doe eerst de gordijnen dicht voor je in elkaars armen springt.' Ik trok de deur achter me dicht, liep grinnikend naar de auto en toen ik wegreed, zag ik dat alle gordijnen hermetisch waren gesloten.

De storm gaat liggen

Hoe kan het dat zin in seks verdwijnt? Hoe kan het dat je vroeger je liefste wilde opvreten en dat je nu, na 8 of 19 of 29 jaar samen, als twee strijkplanken naast elkaar in bed ligt? Hoe kan het dat het gewoon niet *eeuwig leuk* blijft?

Het grote feest van het begin

Het zijn de hormonen. Het grote feest van het begin is geheel en al te danken aan de verliefdheidshormonen. Ze doen je duizelen van geluk en zorgen voor seks, seks en nog eens seks. Maar er komt een einde aan. De storm gaat liggen.

Verliefdheidshormonen maken na een half jaar of een jaar langzaam plaats voor hechtingshormonen. Dáárom wordt er in alle relaties met de tijd minder gevreeën. Bij hetero's en bij homo's, bij dikke, dunne, rijke, arme mensen. Ja, óók bij glamourkoppels waarvan je het idee hebt dat de seks ervanaf spat.

Lente, zomer, herfst, winter

Als journalist en schrijver publiceer ik al dertig jaar over vrouwelijke seksualiteit en de liefde. Vooral over het thema 'zin', want daar heeft iedereen vragen over. Ik liet me scholen door westerse en oosterse deskundigen en schreef er boeken over. Je weet nu: in bed worden we geregeerd door hormonen. Maar... er zijn manieren om die hormonen voor het lapje te houden. Van de Chinese taoïsten leerde ik twee waardevolle dingen.

Fladderende jurkjes

Het eerste: seks en zin in seks zijn geen constante factoren. Niets is constant, alles in het leven is doorlopend in beweging. Je relatie en je seksleven dus ook. Je zou zin in seks kunnen vergelijken met de seizoenen. In de lente fietsen meisjes in fladderende lentejurkjes voorbij en zitten de terrassen vol. In de herfst en de winter blijven de mensen binnen en gaan ze vroeger naar bed. Dus: hangt de zin aan de wilgen en is het rustig in bed? Niet in paniek raken. En zeker niet denken: *hij/zij houdt niet meer van me, ik moet scheiden*. Er is gewoon wat wintersneeuw gevallen. Die sneeuw

smelt vanzelf weg. Vertrouw er maar op dat het gewoon weer lente wordt. Ook in bed.

Afwisseling is nodig

De tweede opsteker, ook afkomstig van de taoïsten, is deze: zin in seks kun je *aanzetten*. Als je geen zin hebt, ben je 'de vonk' uit het oog verloren. Die vonk ligt ergens onder een kast te verstoffen, je kunt hem niet meer vinden. En zonder vonk... gaat de kachel niet branden. Als je eigen seksuele kachel brandt, word je een warme, stromende vrouw. Een vrouw met zin. Hierover gaat het vallei-orgasme. Het zijn slaapkamergeheimen die geen westerse vrouw kent. Zelf stond ik met mijn oren te klapperen toen ik er tien jaar geleden voor het eerst over hoorde. Nu vertel ik het door en leer ik vrouwen dat magische vallei-orgasme. Lees straks het kadertje maar.

Wat een nachtje weg teweeg kan brengen

En dan heb ik nog een praktische tip om de liefde een zetje te geven. Boek een nacht in een hotel. Zonder kinderen natuurlijk. Een andere omgeving zorgt voor een onbekende prikkel waardoor je ineens met nieuwe ogen naar je partner kijkt. 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.

Samen

Mijn vriendin Lydia en haar nieuwe Willem hebben geen hotel nodig. Zij bevinden zich voorlopig nog in de stomende wittebroodsweken. Wat een genot en wat een heerlijkheid. Hopelijk leggen ze een stevige basis voor een fijne, lange relatie. Want *samen* oud worden, is toch waar iedereen van droomt.

Wat het vallei-orgasme ermee te maken heeft

Het vallei-orgasme is een orgasme waarbij alle toeters en bellen gaan rinkelen. Je ervaart niet gedurende een paar seconden 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 kent (ze zijn niet eng en ook niet moeilijk, maar je moet echt op les), dan opent zich een wereld van genot. Je krijgt er meer zin in seks van, je seksuele motortje gaat draaien. Als de 'winter' maar doorsukkelt in bed, kan het vallei-orgasme de liefde weer vlot trekken in de relatie. Vrouwen die geïnteresseerd zijn, kunnen zich opgeven voor Marleens gratis LoveLetter, [dat doe je hier.](#)