



MARLEEN JANSSEN

de kunst
van het

Zelfbeminnen

WWW.FEMALESECRET.AMSTERDAM

Intro

De kunst van het zelfbeminnen

Ik maakte ooit een filmpje over zelfbeminning in de fietsenstalling op Amsterdam Centraal.

In de fietsflat: een vier verdiepingen hoog gebouw waar duizenden fietsen geparkeerd staan (en waar nog steeds te weinig plek is).

Verbeeld je die plek. Al die fietsen. Wat een wielen, sturen, zadels. Je loopt er door de paden, kijkt van links naar rechts en zoekt je fiets. Terwijl het handvat van je zware boodschappentas in je linkerhand snijdt. En je handtas steeds zwaarder weegt. Logisch met de drie boeken, de bloemkool en de fles wijn die je erin hebt gepropt omdat de shopper vol was. Je zweet, en je hijgt. Moet je nu nóg een verdieping hoger? Je zou toch zweren dat je fiets hiér stond. Je sleept je verder. Je hand slaapt. De tas snijdt. Je hoofd is zo rood als een biet en het zweet loopt over je voorhoofd. En dan begint het ook nog te regenen.

Dit is ongeveer de staat waarin veel vrouwen verkeren als ze aan zelfbeminning gaan doen.

Ze zijn moe. Geïrriteerd en gestrest.

Nu denk je misschien: Marleen verzint dit! Nee, dit gebeurt doorlopend. Dan vraag ik vrouwen: 'Maar waarom stel je de zelfbeminning niet even uit? Doe eerst een dutje. Morgen is er weer een dag, zorg eerst dat je een beetje uitgerust bent.' Daarop zeggen vrouwen: 'Nee, het moet nú. Want ik heb me niet voor niets opgegeven voor het onlineprogramma Zin-in-seks en als ik het huiswerk nu niet doe, komt er nooit wat van.'

Vrouwen zetten zichzelf onder druk.

Altijd en overal en op elk gebied.

Ze denken voor het grootste deel van de tijd in termen van 'moeten'.

Ik moet koken. Er piekfijn uitzien. Ik moet een goede moeder zijn. Een betrokken vriendin. Ik moet zin in seks hebben met mijn man/vrouw. En nu moet ik ook nog

aan zelfbeminning doen *want Marleen Janssen zegt dat ik daar gelukkiger van word.*

Dat laatste is waar, zelfbeminning maakt je gelukkiger. Je krijgt er ook meer zin in seks van. En fijnere seks, je ontdekt beter waar je het genot kunt vinden. Zelfbeminning maakt je sappiger (fijn in de overgang) en... geeft je meer energie. Over al deze dingen ga je leren in het onlineprogramma Zin-in-seks.

Ik heb dit e-book geschreven om je te helpen. Want je snapt natuurlijk wel dat als je uitgeput, met lamme schouders van de zware tassen, en met een verregend kapsel door de fietsflat loopt, de kans dat je je fiets terugvindt, bijzonder klein is.

In zo'n toestand aan zelfbeminning beginnen geeft geen goed eindresultaat.

Ik ga je helpen om de weg naar genot en naar het begin van seksuele opwinding te vinden. Ik ga je leren hoe je jezelf bemint. En je begrijpt nu waarom ik de fietsflat op Amsterdam Centraal koos als locatie voor een filmpje (en nu een verhaal) over zelfbeminning.

Voorwaarde één voor fijne zelfbeminning is: ontspanning.

Dit is de voorwaarde waar het hele verhaal mee begint.

En dan is het nu tijd voor mijn tips en adviezen.

Ik hoop dat het boekje je inspireert en je tot een fantastische minnares van jezelf maakt.

Daag,

Marleen Janssen

PS Hoewel dit e-book *De kunst van het zelfbeminnen* heet, en dus over seks met jezelf gaat, komt soms toch even seks met een partner om de hoek kijken. Gewoon omdat veel vrouwen een partner hebben. Maar of er nou wel of niet een man of een vrouw in je leven is, of je oud of jong bent, homo, hetero, bi of wat anders: het is voor alle vrouwen.

Waarom zelfbeminning zo belangrijk is

Zelfbeminning is een ander woord voor masturberen.

Ik vind het een mooier woord. Jezelf beminnen. Het is trouwens ook echt wat anders dan masturberen. Masturberen is: jezelf een seksueel hoogtepunt bezorgen. Zo snel mogelijk graag. Dat orgasme is iets wat je met zelfbeminning hopelijk ook gaat beleven, maar zelfbeminning is meer dan alleen het klaarkomen.

Zelfbeminning is van jezelf leren houden.

Van heel je mooie, lieve lijf.

Het is je eigen seksualiteit ontdekken. Verrast worden door alles waartoe je lichaam in staat is.

Voor veel vrouwen is het iets nieuws. Voor veel vrouwen (zeg maar voor bijna alle vrouwen) is seks iets wat met z'n tweeën 'hoort'. Zo hebben we het geleerd op school. Zo zie je het op televisie en in de film. En zo wordt er gesproken over seks. Je ziet twee mensen in elkaars armen liggen.

Heerlijk natuurlijk en niks mis mee.

Maar over seks in je eentje gaat het nooit. En als het langskomt in een boek of film is het steevast omgeven door een soort zieligheid. In je eentje, ach, wat jammer nou toch dat er niet een knappe vent of mooie vrouw bij ligt, want dan is het pas echt.

Dat is niet waar. Seks met jezelf, seks met een partner of voor mijn part seks in een groep: het is allemaal seks. En het een is niet beter dan het ander. Het is gewoon een andere vorm.

Het is het begin

Wat zelfbeminning zo belangrijk maakt, is dat het het begin is van alle vormen van seksualiteit. Beminn jezelf, hou van je eigen lijf, ontdek waar genot begint, hoe opwinding voelt, hoe je kunt opengaan als een bloem.

Seks begint bij jezelf.

En... met jezelf.

Maar: hoe doe je het?

Vrouwen (en mannen ook trouwens, maar dat is een ander verhaal) hebben geen idee. Niet allemaal natuurlijk, maar wel veel. Over zelfbeminning leren we niets. Niet op school en ook niet van onze moeders. 'Aan jezelf zitten' is nog steeds een schaamtevol onderwerp. Seksualiteit is nog steeds iets waar je niet over praat. Je zou er maar 'aan moeten doen' en 'dan komt het vanzelf wel goed'.

Het idee is ook dat we allemaal van nature goed functionerende zelf-minnaressen zijn.

Maar dat is helemaal niet zo.

We zouden enorm gebaat zijn bij wat scholing op het gebied van seks en de liefde.

Voorlichting. Les. Training.

Zoals je op school gymnastiek krijgt. De spelregels leert van basketbal en in de verkeersles krijgt uitgelegd hoe we het met elkaar op de openbare weg hebben geregeld. We rijden rechts en als je inhaalt steek je je richtingaanwijzer uit.

Franse woorden en grote meren

We leren van alles. Duizenden dingen. Van banden plakken tot Franse woorden. Van een stekker repareren tot een appeltaart bakken. We leren over de grote meren in Amerika en de werking van de darmen. We leren programmeren en ons haar föhnen. Maar hoe je jezelf bemint blijft een groot raadsel.

De hoogste tijd voor bijscholing.

Als je weet hoe je lijf werkt, hoe het aangeraakt wil worden, hoe het voelt, als je weet waar je genot vindt en hoe je de eigen seksuele machinerie in gang zet, wordt alles fijner in het leven.

Seksuele opwinding en het orgasme zijn heerlijke dingen waar mensen blij en gelukkig van worden. Het is gezond, het zorgt voor blossen op de wangen. En hoe beter je weet hoe je eigen lichaam in elkaar zit, hoe prettiger seks met een ander is. Hoe fijner je liefdesleven zal zijn. Hoe beter je naar je eigen lichaam en haar wensen leert luisteren, hoe beter je je partner dat kunt vertellen. Hoe meer je aan zelfbeminning doet, hoe meer zin je ook krijgt in seks. Eenmaal warm wil je nooit meer afkoelen.

Wist je dat sommige piepkleine meisjes al in de baarmoeder ontdekken hoe het zit? Twee Italiaanse gynaecologen zagen het toevallig gebeuren tijdens een echo-onderzoek bij een zwangere vrouw in de tweeëndertigste week. Het minimeisje zat met haar handje tussen haar beentjes. Ze maakte schokkerige bewegingen met haar bekken en beentjes. Na twintig minuten trok haar hele lichaam samen en keerde de rust terug.

Mooi, hè?

Je hebt meisjes en vrouwen die al jong de vreugde van hun seksualiteit ontdekken. In bed, of in bad misschien. Er zijn meisjes en vrouwen die op een dag verliefd worden op een heel leuk jongetje of meisje en hun seksualiteit ontdekken met die ander. Dat kan gebeuren op je 11de of 13de, maar ook op je 58ste, als je misschien al een huwelijk van decennia achter je hebt liggen en na de scheiding weer verliefd wordt.

We zijn allemaal verschillende mensen met een eigen geschiedenis. Er is niet één manier die goed is. Het loopt in ieders leven anders. Alle mensen zijn bang om 'niet normaal' te zijn. Zeker als het om seks gaat. Maar we zijn per definitie allemaal 'niet normaal'. We zijn namelijk uniek. En dat is een zegen.

Hoe moet het?

Laten we beginnen met de eerste vraag.

Dé vraag der vragen over zelfbeminning is altijd: 'Hoe moet het? Wat moet ik dóén?'

'Ik ben 39 jaar en heb geprobeerd mee te doen aan de slaapkamergeluk-challenge. Ik dacht: yes! Eindelijk eens iets waardoor ik de zin in seks terug kan halen. Maar ik kwam van een koude kermis thuis, want het lukt me allemaal niet. Heb veel moeite om mezelf te beminnen. Ik vind het raar en kan ook de fijne plekjes bij mezelf niet vinden als ik het met mijn handen doe. Met een speeltje kan ik mezelf wel opwarmen en ook soms klaarkomen, maar klaarkomen is toch een heel gedoe voor mij.'

'Ik heb een vraag die ik niet in de Facebook-groep durf te stellen. Hoe bemin ik mezelf? Ik heb wel seksspeeltjes, maar is het de bedoeling dat ik die gebruik?'

'Waar moet ik beginnen? Ik wil niet direct naar de vagina, maar van welke plekjes word ik nog meer opgewonden zonder dat het gelijk platte seks wordt? Ik heb mijn lichaam nooit eerder op zo'n manier aangeraakt. Ik begin hier pas net mee.'

'Heb mezelf proberen te beminnen. Maar ik vond er niets aan. Ik weet namelijk niet hoe ik dat moet doen. Ik heb nooit leren masturberen. Dus vandaar zeker. Heb jij tips?'

Hoe begin ik?

1. Zorg dat je alleen bent

Zelfbeminning doe je in je eentje. Er is geen partner bij. Je bent op jezelf. Later kun je natuurlijk de dingen die je hebt geleerd toepassen als je met een partner bent, maar ik raad je aan te beginnen in je eentje.

'Ik ben vaak samen met m'n man thuis. Mijn momentje kiezen is wat moeilijk. Het voelt als stiekem. Wanneer hij "buiten aan het rommelen is" geeft me dat geen relaxed gevoel. Dus stel ik m'n huiswerk soms wat langer uit.'

'Ik kan gevoelsmatig het huiswerk niet doen als ik niet alleen thuis ben. Ook al heeft mijn man mij meerdere malen op het hart gedrukt dat hij mijn privacy absoluut zou respecteren.'

2. Zorg dat je ontspannen bent

Ik zei het al: stress en seks vormen geen goede combinatie. Wie gestrest is kan zoeken en zoeken wat ze wil, maar ervaart geen genot, laat staan een orgasme. Eerst dus ontspannen. Dé superieure en uiterst eenvoudige ontspanningstruc is het zuchten van hèhè. Als je zit: ga op je zitbotjes zitten, als je ligt, lig je op je rug. Zo gaat de oefening:

- Adem in
- Adem uit door hèhè te zeggen
- En herhaal: adem in
- En adem uit met hèhè (het helpt heel erg als je dat 'hèhè' er lekker uit gooit)

Zuchten met hèhè neemt de spanning uit je middenrif weg. Een gespannen middenrif (heel veel vrouwen hebben er last van, ze zetten zonder het te weten hun middenrif vast) is de grootste dwarsligger als het gaat om goed voelen.

Door twee keer achter elkaar te zuchten, ontspant die strakgespannen plaat. Nu kan het bloed weer stromen. Je voelt gelijk ruimte na het zuchten. Je zakt direct in je lichaam.

3. Zorg dat je warm bent

Warme handen heb je nodig. En een warme kamer. Zorg dat de slaapkamer aangenaam op temperatuur is. Zet eventueel in de winter de elektrische deken even aan of neem een kruik mee in bed.

4. Zorg dat je veilig en ongestoord voelt

Ga aan de slag als je alleen thuis bent en je kinderen/man/schoonmoeder niet over tien minuten binnenrennen. Doe de slaapkamerdeur op slot. Zet je telefoon uit.

'Ik vind niet de rust om het huiswerk te doen. Slaapkamer kan niet op slot. Ik ga altijd eerder naar bed, maar vind het gênant om het huiswerk te doen. Kan me niet volledig ontspannen (net zoals in mijn relatie). Mijn man weet niet dat ik deze cursus doe.'

5. Maak zachte ogen

Maak zachte ogen. Dat is: geen hárde ogen. Denk aan een baby'tje, aan een klein hondje. Iets liefs, dan worden je ogen direct zacht. In het onlineprogramma Zin-in-seks ga ik je uitgebreid vertellen over die zachte ogen. We gaan het steeds oefenen. Ook maak je kennis met de innerlijke glimlach en de I-kracht. Het is een heerlijke, zachte staat van zijn waardoor je heel goed naar binnen kunt keren. Met deze zachte aandacht ga je jezelf beminnen. Je zult merken dat zelfbeminning tien keer beter gaat. En... tien keer meer oplevert.

'Ik was wel bekend met meditatie, relaxatie en vooral ademhalingsoefeningen om tot ontspanning te komen. Maar ik had deze nooit gelinkt aan mezelf beminnen, dit is helemaal nieuw. Het was zalig om totaal rustig en ontspannen te zijn en tegelijk te genieten van het intiem aanraken van mezelf. Ik voelde geen haast om verder te gaan, ik genoot van elke zachte aanraking, lekker traag. Het was net of ik nu pas echt

mijn lichaam begin te ontdekken en echt begin te voelen, zonder enige drang om snel richting clitoris te gaan... Integendeel zelfs. Dat was de eerste keer dat ik zo kon genieten. En ook zo lang kon genieten.'

'Het maken van de zachte ogen en de innerlijke glimlach waardoor je de I-kracht activeert, dat is fantastisch om te ontdekken. In mijn ogen gaat in het leven alles werken met chi of levensenergie, seksuele energie, creativiteit. We zijn scheppende wezens. Er zit enorm veel potentieel in het beter begrijpen, voelen en kunnen inzetten van onze natuurlijke kracht. De natuur bedrijft onophoudelijk de liefde: daardoor bloeien de bloemen, groeien er appels aan de bomen en is er een enorme rijkheid aan planten en dieren. Die stuwende levenskracht hebben we als mens ook in ons. En als we heel stil worden en diep ontspannen, kunnen we die kracht voelen en gericht inzetten. Niet alleen voor zelfbeminning, ook voor ons werk, relaties, kunst, muziek. Voor mij is I-kracht als een diepe stilte die altijd onder alle waan van de dag mijn basis vormt en waar ik altijd naar terug kan.'

De verrukkelijke voordelen

Nogmaals de voordelen van zelfbeminning op een rijtje:

- Je wordt niet afgeleid
- Je kunt je helemaal richten op je eigen gevoelens
- Je leert beter voelen
- Je opwindingscurve wordt niet verstoord en kan zich ontwikkelen tot een orgasme
- Er is voldoende tijd
- Alles gaat op jóúw manier.

Starttip nummer 1: niet al te voortvarend

Zelfbeminning betekent niet dat je per se direct af moet stormen op de clitoris. Wat heerlijk is en wat je lijf op temperatuur laat komen is om jezelf werkelijk te voelen. Hoe zacht is de huid op je dijen? Wat zijn je billen warm. Wat verrukkelijk voelt je buik eigenlijk. Raak jezelf overal aan. En ontdek waar het héél fijn voelt. Geef je hele lieve lijf zachte en liefdevolle aandacht. Dat is de beste start van zelfbeminning.

‘Durf te voelen (met je hart) en streek jezelf dan op allerlei plekken. Zachtjes kriebelend alsof er een vlindertje over je huid danst. Dan ontdek je overal in je lichaam erogene zones. Borsten, billen, dijen en schaamstreek zijn voor de hand liggend, maar wat dacht je van je onderbuik. Of de binnenkant van je armen, je nek, je gezicht. Alles verandert in heerlijke prikkels zodra je ervoor openstaat en jezelf aanraakt met liefdevolle strelingen. Daarna wordt je hele lichaam veel gevoeliger. Als je je borsten aanraakt, voel je de prikkels bij de schaamlippen en clitoris, je voelt het bloed ernaartoe stromen. Het hele gebied wordt warmer en meer gevuld en je wordt vanzelf vochtiger naarmate je er meer tijd aan besteedt.’

Starttip nummer 2: neem de tijd

Plan je moment en trek er gewoon eens een uur voor uit. Een uur me-time. Wat een feest.

Bij goede zelfbeminning gaat het om vertragen, vertragen en nog eens vertragen. Dat vinden alle vrouwen lastig. We zijn zo gewend alles snel te doen. Even dit. Even dat. Fietsen en bellen en plannen maken en je kinderen kalmeren en niet tegen een auto aan botsen. Het hele leven is snel. Vrouwen denken dat seks ook snel moet zijn. Dat snelle seks het lekkerst is. Dat is pertinent niet waar. Snelle seks kan best weleens lekker zijn, maar... traag opwarmen, de seksuele opwindning geheel tot bloei laten komen (inclusief de zwellichamen in de clitoris, ja, wij hebben ze óók, net als mannen) vraagt tijd. Vrouwen zeggen soms: maar ik hou gewoon van een vluggertje op zijn tijd. Mijn antwoord: lekker doen. Maar ga dan ook op zoek naar de andere kant. Wat gebeurt er met je lijf en je gevoel als je kiest voor langzaam en de tijd neemt? Ontdek het eerst via zelfbeminning, dan kun je het later inzetten als je met een partner vrijt.

‘Ik heb last van prestatiedruk. Als ik met mijn man vrij, fake ik soms een orgasme omdat ik voor hem niet wil dat het te lang duurt.’

‘Jouw advies om het vooral rustig aan te doen, was voor mij de gouden tip. Ik ontdekte dat de boel helemaal niet dood is daar beneden.’

‘Wat een idee om het eens slow te doen. Zelf doe ik het vaak even snel tussendoor.’

‘Ik wil te snel en ben te “doelgericht”. Ook met een partner. Zou wel willen weten hoe ik het bij mezelf rustiger kan hebben en wat meer kan opbouwen.’

Starttip nummer 3: het orgasme kan wel even wachten

Hoe langer je het orgasme laat wachten, hoe beter het wordt. Dat klinkt misschien wat vreemd, maar het is echt waar. Als je de drang om klaar te komen – veel vrouwen hebben er last van – loslaat, gaat het juist beter. In opwinding komen. Genieten van die opwinding. En uiteindelijk het klaarkomen zelf ook. Dus... als je moeite hebt met het bereiken van een orgasme of misschien wel nooit een orgasme hebt beleefd, is mijn advies: streef niet naar het orgasme. Richt je aandacht niet op het hoogtepunt, maar op de weg ernaartoe.

‘Ik heb het “geluk” dat ik al heel mijn leven, met of zonder relatie, heel makkelijk kan klaarkomen. De laatste jaren ben ik druk aan het oefenen met tantra. Alleen en met een partner. Zodra je dus kunt genieten van het spelen in de breedste zin van het woord en je niet focust op het eind (klaarkomen), krijg je vanzelf een stuk meer rust in je hoofd. Elkaar en jezelf ontdekken zonder doel, gewoon omdat het leuk is. Bekijk jezelf (met spiegel) of je partner eens zonder verder doel, gewoon om te zien en te voelen. Wat gebeurt er als ik hier aanraak, blaas, kriebel en voel? Spelen en daarvan genieten.’

‘In rust lukt het bij mezelf altijd. Maar vaak bij seks met iemand voel ik me een soort van opgejaagd. Dan lukt het me niet altijd om tot een orgasme te komen.’

‘Net huiswerk 1 gedaan en wauw, heb hiermee wel iets bereikt! Gewoon heel rustig aan gedaan en halverwege begon er van alles te tintelen. Mijn buik, hartstreek en onderarmen, en het steeg naar mijn hoofd, ik werd licht in mijn hoofd. Ook al

samentrekkingen (die ik anders alleen na het orgasme heb) en kleine piekjes in het lekkere gevoel, een soort mini-orgasmen.'

'Ik heb geen haast meer naar het orgasme. Ben bijna een uur bezig geweest. Het orgasme zelf kan nog wel beter, maar dat komt nog wel. Als ik zo doorga en nog meer uit mijn hoofd kan gaan.'

'Wat ik heb geleerd is het belang van de tijd nemen. Ik moet de tijd nemen. Nee, dat zeg ik verkeerd: ik WIL er de tijd weer voor nemen. Ik wil al in hogere sferen komen op weg naar het orgasme, net als vroeger.'

'Vroeger moest het altijd vlug vlug gaan, omdat ik het gevoel had dat wat ik deed niet echt hoorde. Deze voormiddag had ik het gevoel van "dit is helemaal oké". Ben daarna gewoon in tranen uitgebarsten.'

Mannen en vrouw, de verschillen

Mannen vinden hun opwinding heel snel. Vrouwen zijn trager. Mannen zijn van nature ook wat 'heter'. Ik bedoel hier niet 'geiler' mee, maar mannelijke opwinding staat letterlijk snel paraat. Vrouwen hebben wat meer tijd en aandacht nodig. Ik vergelijk vrouwen altijd met ouderwetse strijkijzers. Die zette je grootmoeder vroeger op de kachel voor ze de onderbroeken ging strijken. Ze wachtte dan een tijdje, testte het ijzer met wat spuug en was het heet genoeg, dan kon het strijken beginnen.

Zo is dat met de vrouw en opwinding ook. Opgewonden raken vraagt tijd. Maak er tijd voor. Néém de tijd. Niets fijners dan dat. Hoe langer je je lichaam aanraakt en streelt, hoe warmer het wordt. De vagina wordt vochtig en de clitoris zwelt op. Daarmee komt het orgasme – niet voor iedereen een vanzelfsprekendheid – dichterbij.

Hoort haast maken?

Veel vrouwen denken dat ze haast moeten maken. Ze voegen zich naar hun man. Tja, voor hem is snel aan de slag gaan (neuken) geen probleem. Maar voor vrouwen wel. Want als je aan penetratieseks doet terwijl je nog niet opgewarmd bent, dan is seks pijnlijk en niet fijn. Laat staan dat je een orgasme krijgt.

Hetzelfde geldt voor zelfbeminning. Doe het langzaam. Maak geen haast.

Alles wordt fijner en aangenamer. En warmer. Genot krijgt de tijd om tot ontwikkeling te komen. De taoïsten noemen dat 'seksuele energie'. Hoe trager je jezelf bemint, hoe meer seksuele energie er vrijkomt. Hoe meer je voelt, hoe fijner de ontlading.

In het onlineprogramma gaat het steeds over zoveel mogelijk seksuele energie vrijmaken. Zoveel mogelijk seksuele opwinding dus. Hoe meer je daarvan vrijmaakt, hoe dichterbij het vallei-orgasme komt. Want een vallei-orgasme is een hoogtepunt waarbij zoveel seksuele energie vrijkomt dat je hele lijf meedeint. Je hebt er dus véél van nodig.

'Ik doe eigenlijk alles in het leven hard en snel. Koken, fietsen, werken. En seks doe ik ook zo. Ik zou dat wel anders willen, maar wat moet ik doen?'

Het klinkt misschien als een open deur, maar wist je dat in de meeste heteroslaapkamers snel en hard wordt gevreeën? Seks gebeurt vaak op een mannelijke manier.

Ik bedoel daarmee dat de man en zijn ritme de koers bepalen. Niet per se omdat de man de baas is, helemaal niet, maar vrouwen volgen vaak. Simpelweg omdat ze geen idee hebben hoe het anders zou kunnen. Misschien heb je wat voorlichting gehad, maar hoe je jezelf het fijnst aanraakt? En waar het vrouwenlichaam warm van wordt? Dat hebben vrouwen nooit geleerd.

Daarom zeg ik: wees zacht voor jezelf.

Als je zacht bent, ontdek je hoe je lijf werkt en reageert.

Oefen maar op jezelf met zacht zijn.

Borstel zacht je haar.

Smeer zacht je dagcrème op je huid.

Was jezelf zacht onder de douche.

‘Ooooo, ik mag gewoon de tijd nemen. Ik dacht dat het aan de overgang lag dat ik niet zo snel in opwindning kwam. Wat een ontdekking, jippie!’

‘Lekker in bad, jezelf insmeren, maskertje. Lief en zacht zijn voor jezelf, ook in gedachte.’

‘Ik heb nooit echt geleerd hoe ik een orgasme kan krijgen, pas zo rond mijn veertigste dacht ik: ik ga masturberen. Ik heb daarbij ontdekt dat als ik het te graag wil of als ik denk dat het moet, het een doel op zichzelf wordt. En als het een doel wordt, dan lukt het niet. Ook bij het vrijen met mijn man kom ik dat tegen, juist omdat hij zo graag zou willen dat ik klaarkom.’

‘Wat ik doe om opgewondener te worden, is “spelen” met de spiertjes in mijn bekkenbodem. Als je dat wat langer doet, ontdek je al snel steeds meer mogelijkheden. Beetje knijpen met de anusspier, de spieren rond je plasbuis en de “spieren” in de schaamlippen. Bij mij verhoogt dat heel snel de opwindning.’

‘Het is de gunfactor naar jezelf aanzetten. Die knop is eigenlijk nu pas bij mij omgegaan.’

‘Zelfbeminning is in mijn beleving ook mijn teennagels lakken, mijn voeten kneden. Mijn huid scrubben onder de douche, in bad met badzout. Zon op mijn huid. Douchen met zachte douchegel. Zoals je jezelf zacht wast onder de douche, zo kan

dat ook onder de dekens, met je handen zacht over je lijf, ook enkels hebben een hoge gevoeligheid. Bovenkant benen, de buik, hoe groot en blubberig ook – en misschien totaal geen sixpack – is het zachtste deel van ons lijf en lekker warm. Mijn idee is dat je niet een barbielichaam hoeft te hebben om jezelf te beminnen. Je bent een vrouw, en hoe je er ook uitziet, een vrouw is een prachtig wezen.

Ook fijn is jezelf na bad of douche met olie in te smeren. Rustig en op je gemak. Het zorgt ervoor dat je eraan gewend raakt om je lijf aan te raken.

Wat in bed ook kan helpen is niet een megapyjama of een oud T-shirt aantrekken, maar een zacht hemdje, een nachtjaponnetje van satijn. Door over het satijn je lijf te strelen voelt heel je lijf glad en zacht.

Naar jezelf kijken in de spiegel zonder inwendig kritiek te leveren op wat je ziet, zorgt ervoor dat je ook gaat zien dat je een prachtige huid hebt, mooie schouders, een kommetje in je rug. Als je mooie onderdelen ziet, lukt het je ook beter om die te strelen.'

'Toen ik jong en seksueel veel actiever was, kon ik het niet, klaarkomen. Ook niet wanneer ik het zelf deed. Heel frustrerend. Wat achteraf mijn grootste probleem bleek, was dat zowel mijn bedpartners als ikzelf helemaal niets met zachtheid deden, noch deden we aan de opbouw van spanning. Ik klom tegen die heuvel op, maar bereikte nooit de top. Het deed pijn en ik dacht dat het zo hoorde, want dat werd mij verteld. Dat impliceerde dat er iets mis was met mij. Ik stopte altijd als het te erg werd en dacht dan: waarom vindt men dit dan zo fantastisch? Om daarna de hele dag met een kloppend kruis rond te lopen. Pas toen ik leerde zachtheid (en glijmiddel!) te gebruiken en dat ik nog nét iets verder moest gaan lukte het me. O, dus zó voelt het. En pas vanaf dat moment, ergens rond mijn 29ste, ben ik me vrij gaan voelen, durfde ik te zeggen wat ik lekker vind, en kon ik over seks praten.'

Vind de vonk, het allereerste begin van seksuele opwinding

Als je vrouwen vraagt wáár precies in het lichaam seksuele opwinding begint, dan wijzen ze heel verschillende plekken aan.

Als eerste zeggen ze: 'Tussen je benen natuurlijk!'

Maar ze zeggen ook: 'In mijn hoofd.'

Of: 'In mijn borsten.'

Of: 'In mijn hart.'

Maar weet je waar opwinding écht begint?

In de eierstokken.

Dáár begint de allereerste vonk.

Nóóit van gehoord

Grote kans dat je nu frons en denkt: nooit eerder van gehoord. Dat is niet zo gek, ik leerde het van de taoïsten. Wijze Chinese mannen en vrouwen die heel interessante ideeën hebben over seksualiteit en de liefde.

En het is heel interessant omdat je de vonk in de eierstokken zelf kunt activeren.

Je kunt daarmee je zin in seks aanzetten.

Moet je je eens indenken wat dat betekent. Als je leert hoe je de vonk aanzet, dan gaat de ketel branden en wordt het huis warm. Je maakt er je seksualiteit mee wakker.

Als je jezelf gaat beminnen, activeer je eerst de vonk. Daarmee zet je de machine aan. Het is een natuurlijke start van zelfbeminning. Zelfbeminning gaat dan vanzelf.

Hoe activeer je de vonk?

Je activeert de vonk door je dijën heel licht te openen of heel licht te sluiten.

We gaan het oefenen:

- Ga zitten op een rechte stoel en zet je voeten plat op de grond. Leg je handen ontspannen op je knieën. Je voeten staan naast elkaar met wat ruimte ertussen.
- Nu open je de dijën, maar dat doe dat minimaal. Het is een héél kleine spierbeweging. Zo minimaal dat niemand het ziet. Je benen bewegen nauwelijks.
- En nu maak je de andere beweging: je sluit de dijën. Opnieuw: heel klein. Minimaal.

De 'dijbeweging' maak je eigenlijk meer door er met je aandacht naartoe te gaan dan dat je daadwerkelijk je spieren laat werken. Veel vrouwen beginnen met hun benen te bewegen, maar dat is het niet. Het is kleiner en subtieler dan dat. Het is het aanspannen van de spiertjes in je dijën. Het is het minuscule beweginkje voordat je ze echt gaat bewegen.

Ja, ik hamer er maar op. Want in het begin moet je even zoeken naar wat ik precies bedoel. Als je het eenmaal snapt en weet en ervaart, dan is het zo simpel als wat.

Wat gebeurt er als je de dijbeweging maakt?

Als je jezelf stil maakt en je ogen sluit en met zachte aandacht naar je dijën gaat, dan voel je, als je je dijën opent of juist sluit, dat er diep in je buik iets reageert. Het is net of er een schakelaartje wordt overgehaald. Dat geeft een klein, prettig gevoel. Een gevoel waarvan je wel kunt voorstellen dat het uit kan groeien tot... zin.

Sommige vrouwen voelen de vonk onmiddellijk en juichen; andere moeten langer oefenen. Geen paniek als je in eerste instantie niets voelt. Hoe meer je oefent, hoe gevoeliger je wordt. En hoe beter je de zin in seks kunt aanzetten.

Tip: sommige vrouwen voelen de vonk beter als ze eerst het bekkengebied losmaken. Dat doe je het beste door... even te dansen. Lekker met de heupen schudden en de billen draaien. Daarna weer verstillen en de dijbeving maken.

'Net een belangrijke en serieuze vergadering gehad en natuurlijk kon ik het niet laten om de oefening van vandaag te doen. Nou, dames, het is heel raar om seksuele spanning te voelen tijdens zo'n vergadering, zat er met rode wangen.'

'Nog steeds moeite met de vonk. Heb altijd moeite gehad om bij mijn gevoel te komen. Heb wel de indruk dat er langzaam iets verandert. Kan er nog niet echt goed bij. Ik lijk ook wel emotioneler, soms komt het heel onverwacht. Ik heb het dan niet zien aankomen en ben verbaasd over plotseling verdriet in vrij gewone situaties. Buiten de lessen om, bedoel ik dan.'

Here we go

Er zijn een aantal belangrijke voorwaarden (ik had het er al over) die gelden voor zelfbeminning. Ik noem ze nog eens en voeg er wat goede tips aan toe:

- Zorg dat je de tijd en de privacy hebt om aan de slag te gaan. Plan de zelfbeminning in in je agenda. Daar is niet gek aan. Het zorgt er in ieder geval voor dat je niet gestoord wordt, dat er geen kinderen in en uit rennen.
- Doe de deur van de slaapkamer op slot. Je veilig voelen is belangrijk.
- Zet je telefoon uit.
- Zorg dat je het warm hebt en dat je bed en de kamer prettig op temperatuur zijn. Zorg eventueel voor een kruik of een extra dekentje.
- Zorg altijd voor warme handen. Je wrijft je handen het best en het snelst warm door de handpalmen (vingers los) stevig langs elkaar te wrijven.
- Maak sfeer. Steek een kaars aan, zet mooie muziek op. Strooi bloemetjes over je bed. Zorg voor schone lakens. Draag een zijden hemdje. Maak alles om je heen prettig en fijn.
- Verwennerij voor de zelfbeminning start is heerlijk. Neem een bad, een douche. Smeer je hele lichaam in met olie of lotion. Kies de geur die je zo lekker vindt.
- Sommige vrouwen vinden het fijn om eerst te mediteren. Of een dutje te doen. Of wat chi kungs of yoga. Wat je ook doet, zorg voor ontspanning. Rust. Kalmeer. Zo zak je vanzelf in die fijne me-time (het werkt echt beter dan direct vanuit de supermarkt je slaapkamer in te stormen).
- Experimenteer met welk moment van de dag of nacht je het beste past. Je hebt nu eenmaal ochtendmensen en nachtvlinders.

De technieken

En dan is het tijd voor de 'echte' start (hoewel je in feite al begonnen bent). Geen twee vrouwen zijn hetzelfde. Iedereen houdt van haar eigen specifieke aanrakingen. Ik ga een heel rijtje opnoemen. Zie het als inspiratiemateriaal, ga op onderzoek uit. Maak geen haast. De toverwoorden zijn: je hebt alle tijd. Wees zacht en lief voor jezelf. Luister naar wat je lichaam je vertelt. Het zegt je: dit vind ik fijn. Of: dit vind ik minder fijn. Luister ernaar.

- Raak je hele lichaam aan. Je voeten, je dijen, je armen, je oren. We zijn geneigd direct af te stormen op het genitale gebied, maar het lichaam kent vele zachte, warme plekken waar aanraking heerlijk is. Ontdek je lichaam, stukje bij beetje.
- De bekendste erogene zones in het vrouwenlichaam zijn de clitoris, de vagina en de borsten. Dat is de top drie. Een fijne top drie. Om te ontdekken wat er nog meer prettig is, kun je de top drie in eerste instantie een tijdje vermijden. Je zult merken dat als je je lichaam buiten de top drie aandacht geeft, het wakker wordt.
- Wrijf je handen warm (handpalmen tegen elkaar, vingers los) en leg je warme handen op je buik, je venusheuvel, je borsten. Voel.
- Zacht aanraken is heerlijk. Nog fijner is jezelf zacht aanraken met aandacht. Dat met aandacht hebben we nooit geleerd, maar het is niet moeilijk. Hou het ontspannen en klein. Streel je arm van de pols naar de schouder en voel de haartjes. De gladheid van je huid. Het is ook fijn om jezelf zacht en met aandacht aan te raken met een veer of met een zachte doek.
- Zacht kneden (of wat steviger masseren) roept andere sensaties op. Aanraders: kneed je voeten, je benen en je dijen. Je billen, je buik, je borsten. Je schedel 'kneden' met je vingers is ook fijn.
- Raak je borsten aan. Doe het zacht en strelend, maar probeer ook eens een wat steviger aanraking of lichte kneding.

- Fijne borstaanraking (eventueel met wat lekker ruikende olie): leg de warme handpalm plat op de borst en maak zachte cirkels van buiten naar binnen waarbij je de hele borst meeneemt. Doe eerst de ene borst en daarna de andere.
- Wrijf je handen warm (handpalmen tegen elkaar, vingers los) en leg de hete handpalmen zacht op de tepels. Beweeg niet. Je voelt de hitte nu door de tepels je lichaam in trekken.
- De tepels zijn voor veel vrouwen zeer erogene zones. Raak ze zacht aan. Zacht, zachter, zacht. Gebruik olie. Probeer: stevige aanraking, lichte knijpbewegingen. Drukken, trekken.

Het genitale gebied

In het genitale gebied richten de meeste vrouwen zich direct op de clitoris. Dat is voorstelbaar, maar je kunt het ook iets anders aanvliegen. Lees maar.

- Voor je druk aan het bewegen en betasten gaat, is het belangrijk het hele vaginale gebied wakker te maken. Zodat het mee kan doen met het feestje. Je maakt de vagina wakker door haar zacht aan te raken. Leg je warme hand heel eenvoudig tussen je benen. Voel maar gewoon.
- Beklop de vagina van achtereen naar voren en terug met de toppen van je vingers. Je trommelt dus.
- Trek de buitenste schaamlippen zachtjes naar buiten en vouw ze weer terug.
- Trek zachtjes aan de binnenste schaamlippen. Maak het hele rondje.
- Kneed en masseer de venusheuvel.
- Als je schaamhaar hebt, streel dan heel zacht alleen de haartjes. Of trek eraan.
- Volg met je vinger of vingers alle lijnen die je vindt in de vagina. Langs de schaamlippen, langs de vagina-opening naar voren, naar de clitoris.
- Nu je de vagina gaat verkennen, kun je jezelf op verschillende manieren aanraken. Je kunt zachtjes strelen van voren naar achteren. Je kunt cirkelbewegingen maken. Je kunt voorzichtig duwen tegen of trekken aan de huidplooien.
- Gebruik één vinger of meerdere vingers.
- Gebruik de palm van je hand, of maak van je hand een vuist en druk daarmee op verschillende plekken.
- Over het aanraken en stimuleren van de clitoris: je kunt zachtjes rondjes draaien rond de clitoris. Je kunt haar ook zacht indrukken. Je kunt de clitoris ook strelen van achteren naar voren: van de vagina-opening naar voren.
- Als de clitoris te gevoelig voor aanraking is, dan kun je eromheen werken. De clitoris is immers veel groter dan het puntje dat zichtbaar is. Ze zit verscholen in het vaginale gebied en hoe langer je aan zelfbemming doet en hoe meer opwinding er is, hoe meer de clitoris opzet. Je hebt als vrouw dus ook zwellichamen.
- Je kunt jezelf nu ook aanraken in de vagina of rond de vagina-opening.

- Het genitale gebied is groter dan je denkt. Ga eens op onderzoek uit: de liezen, het perineum, de anus, je dijen, je billen.
- Je kunt tijdens de aanraking de druk van je vingers/handen veranderen en zo een vibratie of een trilling creëren.

Hulpstukken

Vibrators, dildo's, Tarzannen en Janes... er bestaat van alles op het gebied van seksuele speeltjes. De een is er dol op, de ander moet er niets van hebben. Een aantal tips en adviezen.

- Vibrators hebben van oudsher het model van een piemel. Het idee was immers: de vrouw wil het allerliefst gepenetreerd worden, daar beleeft zij veel genot aan, ze komt er zelfs van klaar. Inmiddels is dat idee achterhaald. De meeste vrouwen komen helemaal niet klaar door penetratie alleen. Gelukkig zijn er inmiddels ook speeltjes te koop die niet de vorm van het mannelijk geslachtorgaan hebben. Zo zijn er charmante triletjes en clitorisvibrators in andere vormpjes te koop.
- De trilling van de vibrator is voor veel vrouwen erg opwindend. Veel vrouwen zeggen zelfs dat ze alleen een orgasme kunnen beleven met een speeltje, dus door de trilling. De elektrische trilling heeft echter twee nadelen. 1 Het versnelt het klaarkomen (wat niet per se prettig is, want als het zo snel gaat, weet je niet wat er nog meer bestaat. Gebruik de vibrator dus niet altijd). 2 De vibrator kan de vagina en de clitoris *numb*, ongevoelig, maken. Vagina en clitoris zijn opgebouwd uit tere weefsels met duizenden zenuwuiteinden. Het is het meest sensitieve gebied in het vrouwenlichaam. Zelfs de laagste stand van de doorsnee vibrator is te hard voor dit gevoelige gebied. Dat geeft een verdoofd gevoel. Het gevolg: je moet de trilstand van het apparaat steeds hoger zetten om iets te voelen. Daardoor wordt de zone echter nog gevoellozer. Mijn advies: wees voorzichtig en wat terughoudend met elektrische hulpstukken. Heb je al last van een verdoofd gevoel? Laat de vibrator voorlopig links liggen. De gevoelloosheid zal langzaam wegtrekken, maar dat kost wel tijd. Soms gaan er maanden overheen.

Aanspannen of ontspannen?

Wilskracht? Zet die bij het grootvuil, zeggen de taoïsten. Van wilskracht word je moe.

Toch zijn we ermee opgevoed. Denk maar aan de woorden van je moeder: 'Kind, even doorzetten, hoor, je bent er bijna' (terwijl je bijna kopje-onder gaat bij het afzwemmen-met-kleren-aan). De zinnnetjes 'even doorzetten' en 'niet zeuren, kom op' hebben we allemaal duizenden keren gehoord. En zeggen we zelf waarschijnlijk heel vaak tegen het eigen kroost.

Harde kracht

De taoïsten noemen wiskracht 'harde' kracht. En volgens hen is het veel slimmer om in het leven gebruik te maken van 'zachte' kracht. In het onlineprogramma Zin-in-seks (ZIS) gaat het steeds over deze I-kracht en hoe je die in jezelf activeert. Hoe je in plaats van 'harde ogen' (woede, verwijt, verontwaardiging, rancune en cynisme) de ogen zacht maakt en de innerlijke glimlach aanzet.

Door zachte ogen te maken activeer je gevoelens van mededogen, liefde en empathie. Je kunt je wel voorstellen dat boodschappen doen in een overvolle supermarkt dan veel aangenamer wordt. Net als in de file zitten. Je hoeft niet meer te schelden op de bumperklever, het is rustig en prettig in jou. Je laat je niet van de wijs brengen door duwers en douwers.

Zachte kracht, of I-kracht, kun je ook inzetten tijdens zelfbeminning. Dat is wat je leert in ZIS. Het is een ongelooflijk inzicht en het brengt je heel erg veel. Het opent de deur naar seksueel ontwaken.

Als het over het orgasme gaat, zetten veel vrouwen daar hun wilskracht op.

Het móét en het zál.

Je zet alles op alles en spant je hele lijf aan. Veel vrouwen knijpen hard met de dijen, de billen, ze spannen hun hele genitale gebied aan. Met een beetje geluk persen ze er iets uit wat op een orgasme lijkt.

'Na een orgasme ben ik altijd helemaal uitgeput. De volgende dag heb ik spierpijn.'

'Ik herken dat, het gevoel van spanning in je lijf en dat keiharde, geforceerde werken naar dat orgasmetje. Dat heb ik namelijk ook. Ik deed het al als klein meisje. Ik

herinner me hoe ik op mijn bed lag, benen gespreid, alles zo strakgespannen als een staalkabel, en dan heel hard mijn schaamlippen tegen elkaar duwen. Dat gevoel van spanning is nooit verdwenen. Ik heb ook gemerkt dat ik onwillekeurig heel veel spanning in mijn lijf heb. Bij alles wat ik doe span ik mijn spieren aan, trek ik mijn schouders op, ben ik mezelf aan het forceren. Nu hoor ik gedurende de dag heel vaak Marleens stem in mijn hoofd die zegt: "Zacht, alles is zacht." En dus laat ik steeds meer los. En gaat het telkens een beetje beter met mijn lijf. Meer ontspanning, minder hoofdpijn, minder last van mijn rug.'

'Klaarkomen is voor mij geen probleem, maar wat ik wel altijd heb gehad is dat ik het nodig heb om mijn dijen heel stevig tegen elkaar te knijpen om tot een orgasme te komen. Mijn hele lijf in een grote kramp, maar wel goddelijk dan... Ik zou het graag op een meer ontspannen manier ervaren.'

'Ik heb nog nooit een orgasme gehad. Niet met een man en niet met mijzelf. Ik kan wel opgewonden raken als ik een boek lees of een film kijk waarin iets seksueels zit. Dan ga ik met mijzelf aan de slag. Hard en snel, want anders voel ik niet zo veel. Ik zit dan vrij verkrampd te doen en moet de spanning en dus het gevoel weer loslaten omdat ik het anders niet volhoud. En dat was het dan weer, dus verder dan even een lekker gevoel kom ik niet, maar ik blijf hopen.'

Als je jezelf prettig wilt beminnen, zoveel mogelijk wilt voelen en ook nog eens beloond wilt worden met een orgasme, dan moet je het spannen van de spieren in het genitale gebied afleren.

Best lastig als je het al dertig jaar doet.

Of als je eigenlijk nooit hebt stilgestaan bij het feit dat je het doet.

Maar het is zeer de moeite waard. Want weet je waarom zoveel vrouwen nooit klaarkomen? Of er grote moeite mee hebben? Of zeggen: 'Het stelt zo weinig voor'?

Omdat je met spannen en knijpen het hoogtepunt tegenwerkt. Je knijpt de opwinding als het ware weg.

Ontspanning is het toverwoord (daarom hamer ik maar steeds op dat 'hèhè'). De taoïsten hebben die ontspanning tot een kunst verheven. Daarom doen we in het onlineprogramma dat eindeloze, heerlijke huiswerk. Meditatieve selflove.

Angelique is bij les 5 van het onlineprogramma Zin-in-seks en schreef me dit: 'Wat ik bij de zelfbeminning anders ben gaan doen is dat ik zorg dat ik eerst lekker los ben.'

Ik doe tegenwoordig die ene chi kung, want ik ben me ervan bewust geworden dat ik regelmatig mijn kiezen stevig op elkaar houd. Dus ik zucht, trek de schouders op en schud me los. Ook ben ik begonnen met mezelf eerst overal (lees: over mijn hele lichaam) aan te raken. En dat helpt!! Het is net of alle verbindingen in mijn vagina wakker worden. Ik bemin mezelf traag en er hoeft niets. En dan opeens... komen er, elke keer weer anders, kleine momentjes van voelen van "hartstocht".'

Elektrisch speelgoed

‘Hallo Marleen, ik ben geschokt, dat *numb* gevoel in de vagina herken ik. Ik zeg altijd: “Ik kan nooit klaarkomen zonder vibo.” Met mijn vingers lukt het niet. Ik ben nu dus erg aan het zoeken naar hoe ik mezelf moet beminnen. Ik weet het niet omdat ik vrij weinig voel daar. Maar nu ben ik natuurlijk wel heel angstig: kan dit ooit nog goed komen? Groetjes, Eveline’

‘Dag Eveline, ik kan me voorstellen dat je ontdaan bent door de informatie over numb-heid.

Zelf vond ik het indertijd ook schokkend om te horen.

Maar... rustig blijven ademen. Het komt goed. Wel kan die “verdoving” enige tijd aanhouden. Het is gewoon een herstelproces (maar je weet dat het lichaam beschikt over een grandioos zelfgenezend vermogen, dat ook nu wordt ingezet).

De gevoelloosheid trekt langzaam weg. De overgangsfase die nu begint, zal best lastig zijn. Je hebt het idee “niets te voelen” als je je handen gebruikt.

Wees zacht voor jezelf. Dat is de enige remedie. Zachtheid en geduld.

En... verken nieuwe gebieden. Misschien (waarschijnlijk!) heb je erogene zones die je altijd hebt overgeslagen.’

‘Ik heb besloten om de vibrator niet meer te gebruiken. Ik merkte dat door het jarenlange gebruik ervan – ik heb al lang geen relatie meer en de sekspartners zijn op één hand te tellen – de verslaving eraan behoorlijk groot is. Wat ik merk als ik het huiswerk voor ZIS doe, is dat met een vibrator de *urge* voor een orgasme heel groot is. Het is een soort agressie. Alles is gericht op de uitkomst! Mooi inzicht vond ik zelf. Dus bye bye schattige paarse vibrator.’

‘Ik kom alleen klaar van een vibrator. Dat vind ik zo jammer. Ik wil het graag zelf kunnen.’

‘Het is net als met alle andere genotsmiddelen: pak de vibrator niet te vaak. Gebruik hem met beleid. Vrouwen hebben geen idee. Ze denken: hard hóórt. Maar dat is het grootste misverstand.’

Helpt dat, een filmpje kijken?

Van porno kijken krijg je zin. Vrouwen net zo goed als mannen. Pornografische beelden zorgen voor opwinding. Het lichaam reageert onmiddellijk als je het andere mensen ziet doen. En wist je dat er ook iets in je onderlichaam gebeurt als je honden, paarden of apen elkaar ziet bespringen? Dat is eveneens het geval als je seksuele beelden ziet die hard of veel te expliciet zijn en je daar misschien helemaal niet van houdt.

Huh? denk je.

En soms denk je er afkeurend achteraan: nou ja, zeg, alsof ik dit opwindend vind.

Wat je ervan vindt doet er niet toe. Het is je lichaam dat reageert, het is een oerreactie waar je verstand niets mee te maken heeft. 'Genitale respons' heet het. In de hersenen komen stoffen vrij die tot gevolg hebben dat de genitaliën beter doorbloed raken. Mannen krijgen een erectie, vrouwen worden vochtig. Of je nou wilt of niet.

Dus dan ben je klaar om zelf ook seks te hebben?

Nou, daarover zijn de meningen verdeeld.

De een zegt dat porno kijken en daardoor opgewonden raken nepseks oplevert. Vervelingsseks. Het is geen bevrediging maar ontlading. Toch zeggen veel deskundigen dat er niets mis mee is. Je eet ook niet elke avond eendenbout in een chic restaurant. Soms snak je naar een zak patat op straat.

'Lekker!' zegt de een. 'Armetierig!' zegt de ander.

Het versnelt

Het belangrijkste nadeel van porno kijken als opwarmertje voor een vrijpartij is dat 't het vrijen versnelt en de seks jachtig maakt. Ik denk dat seks is bedoeld om er plezier aan te beleven. Fijne seks is aanraken en aangeraakt worden, ruiken, voelen, interactie en emotionele verbinding. Porno is dat allemaal niet.

Als je zoekt naar nieuwe wegen om in opwinding te komen, als je op ontdekkingsreis

wilt gaan in je eigen lichaam en je seksualiteit wilt laten opengaan als een bloem, dan zou ik zeggen: kijk *verder* dan porno.

Porno kijken is een muntje in de draaimolen gooien. Je klimt op zo'n paard met lange manen, zwiert gillend van de pret vijf minuten in het rond en zegt dan: 'Dat was leuk.' Je weet: ik zat niet op een echt paard. Het was een hard, koud ding, geschilderd in mooie kleuren. Echte paarden zijn warm en beweeglijk en ruiken naar paard. Als je daar een rondje op hebt gemaakt, heb je blozende wangen.

Dat is het verschil. Het een is niet per se slecht en het ander niet per se goed. Er is verschil en het belangrijkste is dat je dat weet.

Uit je hoofd

In ZIS gaat het steeds over de vraag hoe je uit je hoofd komt en in je lijf, in je bekkengebied en je genitale gebied, zakt. Als je porno kijkt, zak je niet naar beneden in je lijf, maar blijf je in je hoofd zitten.

Je zou kunnen zeggen: porno kijken is hoofdseks. Geen lichaamsseks. Het lijkt wel een beetje op lichaamsseks omdat het een genitale respons oproept. Maar van porno kijken zak je niet naar beneden en ga je niet beter voelen.

En daar gaat het hier wel steeds over. Hoe leer ik beter voelen? Hoe ervaar ik meer genot? Hoe breng ik het orgasme dichterbij?

Dat bereik je allemaal niet met porno. Porno zorgt voor fantasieën in het hoofd. Terwijl je naar het buik- en bekkengebied moet zakken. Want dáár vindt het echte feest plaats.

Het verhaal van de clitoris

De clitoris, het genotsorgaan van de vrouw, heeft maar één taak in het leven: haar eigenaresse zoveel mogelijk seksueel plezier geven. Om die reden is de clitoris voorzien van duizenden zenuwuiteinden. De hoogste concentratie in het hele lichaam. En... het zijn er twee keer zoveel als de man er in zijn penis heeft zitten.

Prachtig! denk je, en zo is het. Maar weet je dat de clitoris eindelijk lang een ondergeschoven kind is geweest?

Een klein geschiedenislesje

In 1904 beweerde Sigmund Freud (hij was neuroloog en grondlegger van de psychoanalyse) dat het échte orgasme van de vrouw het vaginale orgasme was. Oftewel: vrouwen hoorden een hoogtepunt te beleven door penetratie (neuken). Vrouwen die dat niet voor elkaar kregen en alleen klaarkwamen door middel van clitorisstimulatie waren 'onvolwassen'.

Freuds ideeën over het vrouwelijk orgasme en zijn minachting voor de clitoris zijn overgenomen door vele seksuologen, artsen en therapeuten.

Bijna een eeuw lang was dit de visie op vrouwelijke seksualiteit:

- De clitoris was een onbelangrijk orgaantje.
- Neuken was de heilige graal en bezorgde man én vrouw intens genot.
- Een vrouw was niet normaal wanneer ze geen orgasme kreeg tijdens het neuken.

In 1953 kwam het eerste tegengeluid. De Amerikaanse gynaecoloog Alfred Kinsey meldde 'dat de daad (intercourse) niet per se het meeste genot oplevert voor de vrouw'. De clitoris zou het centrum van vrouwelijk genot zijn.

In 1966 wisten William Masters en Virginia Johnson (hij gynaecoloog, zij psycholoog) zeker dat het genot van de vrouw lag besloten in de clitoris. Het duo deed in Amerika controversieel onderzoek naar seksualiteit en met name naar het vrouwelijk orgasme.

Het duurde tot 1998 (ja, dat is dus nog maar kort geleden) voor de Australische uroloog Hellen O'Connell de ware aard van de clitoris ontdekte.

De clitoris is niet slechts dat kleine zichtbare knopje in de schede. Dat knopje is het topje van de ijsberg. De clitoris heeft een omvang die vergelijkbaar is met het mannelijk geslachtsorgaan. Je zou de clitoris kunnen zien als een 'opengeklapte penis'. Inclusief zwellichamen. Want – nu komt het – vrouwen bezitten óók zwellichamen; bij opwinding zwellen de 'benen' van de clitoris die onder andere langs de vagina-ingang lopen op.

De 3 belangrijkste dingen die Hellen O'Connell ontdekte

1. Bij opwinding zwelt de clitoris op, net als de penis.
2. De clitoris is extreem gevoelig: het orgaan heeft twee keer zoveel zenuwuiteinden als de penis.
3. De clitoris is het enige orgaan in het vrouwelijk lichaam dat enkel bestaat voor het genot.

Hoe meer aandacht je de clitoris geeft, hoe meer ze het naar haar zin heeft en hoe meer ze opzwelt. En... hoe meer plezier je beleeft aan seks. In je eentje tijdens zelfbeminning, maar ook tijdens penetratieseks. Vrouwen kunnen klaarkomen van neuken alleen als ze zodanig opgewonden zijn dat de hele vulva (dat is de vagina, de clitoris en het gebied daaromheen) in staat van paraatheid is gebracht. Bij grote opwinding stromen die zwellichamen vol bloed.

Maar – en deze moet je echt goed onthouden – als er te snel gepenetreerd wordt en de zwellichamen nog niet zover zijn, is neuken alleen voor veel vrouwen niet erg opwindend.

In les 4...

In les 4 van het onlineprogramma Zin-in-seks gaat het ook over de clitoris. Ik laat je in twee filmpjes een 3D-model zien van de clitoris. Plus: hoe ze in je lichaam zit en wat er gebeurt als de clitoris groter wordt door opwinding.

Tips van de sisters

'Binnenkant dijen en armen zijn erg gevoelig. Voetzolen heb ik pas ontdekt. En hele lichte streling (dat je jezelf maar nét aanraakt) is het lekkerst (vooral in het begin).'

'Het strelen van bovenbenen... daar zit de trigger voor mij.'

'Het gaat bij mij heel snel, te snel. Ik ben een hele periode niet opgewonden, tot de gevoelens beginnen te komen. Als ik dan stop, is er niets aan de hand; ga ik door, dan raak ik in no time overgevoelig.'

'Ik heb ontdekt dat als ik de tijd neem voor mezelf en me overal liefdevol aanraak (hals, buik, dijen, lippen, alles eigenlijk), alles begint te tintelen. Mijn onderbuik wordt daardoor warm en nodigt me uit om mijn borsten en clitoris te strelen. Het geeft een heel fijn gevoel om alle deeltjes van mijn lijf aandacht te geven alvorens er een orgasme komt.'

'Ik ga vaak met een vinger in de vagina, dan wordt de clitoris meer gestimuleerd.'

'Wrijf met benen en voeten langs elkaar en lekker zuchten helpt. Langs gezicht en hals, schouders strelen.'

'Ik ga op zoek naar gevoelige plekje's die fijn voelen als je ze streeft. Waar je van die schokjes van krijgt, zoals de binnenkant van mijn dijen, de binnenkant van mijn armen, de overgang billen-bovenbenen, zijkant van mijn schaamlippen, mijn buik etc. Gewoon heel zachtjes, vederlicht.'

'Mijn nek.'

'Ik gebruik een elektrische tandenborstel met een oud zacht borsteltje.'

'Ik heb gemerkt dat ik heel ontspannen word als ik mijn hand streef en mijn onderarm.'

'Soms ga ik voor snel. Lig ik op mijn handen en komt ik na 2 à 3 minuten al klaar op wrijving. Een andere keer streef ik vooral mijn borsten en clitoris, maar ook mijn gezicht, hals, armen, buik en bovenbenen. M'n rug en onderbenen strelen is logistiek te ingewikkeld voor mij.'

'Mijn opwinding start het best bij mijn borsten/tepels.'

'Vooral mijn schaamlippen, omdat mijn clitoris overgevoelig en eerder een beetje pijnlijk is.'

'Gebruik niet zozeer mijn handen of vingers, wel andere spullen. Mezelf echt aanraken en liefhebben is voor mij een werkpunt.'

'Ik stimuleer mezelf ook inwendig.'

'Mijn anus aanraken is ook prettig.'

'Ik raak mijn clitoris niet rechtstreeks aan, maar door ondergoed heen.'

'Door het samentrekken van de bekkenspieren krijg ik ook een orgasme, ik doe dan niets met mijn handen.'

'Wrijven met kussen in kruis.'

'Ik begin bij mijn borsten en als ik dan opgewonden raak, daal ik af via mijn buik naar mijn clitoris.'

'Ik doe ook weleens eerst de bekkenschommel en ademhalingsoefeningen voor ik aan de slag ga.'

'Streel mijn hele bovenlichaam en billen, en vooral mijn borsten en tepels, zoen ook mijn schouder.'

Laat je me horen?

Laat je me horen wat je vond van het e-book *De kunst van het zelfbeminnen?*

Ik krijg graag post en hoor graag je op- en aanmerkingen. Wat je goed vindt en waar je meer over zou willen weten. Met jouw feedback kan ik het e-book weer verbeteren. [Je mailt me hier.](#)

