

MARLEEN JANSSEN

*fantastische*  
Org♥smes

de heilige 7 van het  
vrouwelijk orgasme  
inclusief het  
vallei-orgasme

# INHOUD

## **Inleiding**

De heilige zeven van het vrouwelijk orgasme 4

## **Vrouwen over het orgasme**

Franca: 'Mijn orgasmes zijn niet meer intens, zoals vroeger' 11

## **Stap 1 op weg naar het orgasme**

Kalmeer (met oefening) 13

## **Vrouwen over het orgasme**

Dorien: 'Hij moet me opwinden en begeren' 19

## **Stap 2 op weg naar het orgasme**

Aan de slag met... jezelf 21

## **Vrouwen over het orgasme**

Elly: 'Ik voel niks, zou er iets mis met me zijn?' 37

## **Stap 3 op weg naar het orgasme**

Seksuele opwindning: hoe het voelt, waar het zit en... hoe je het *groter* maakt 39

## **Vrouwen over het orgasme**

Katrien: 'Ik kan alleen klaarkomen als het héél spannend is' 53

## **Stap 4 op weg naar het orgasme**

Op orgasme-les 55

## **Vrouwen over het orgasme**

Joke: 'Ben ik te gevoelig?' 72

## **Stap 5 op weg naar het orgasme**

Hallo clitoris, prettig kennis te maken 73

## **Vrouwen over het orgasme**

Yolan: 'Ben ik niet te oud voor seks en het orgasme?' 82

## **Stap 6 op weg naar het orgasme**

Seks is net een puppy, hou 'm aan de lijn 84

## **Vrouwen over het orgasme**

Anouk: 'Ik stond in vuur en vlam' 94

## **Stap 7 op weg naar het orgasme**

Het grote genieten 96

<b>En hoe gaat het nu verder (met mij en m'n orgasmes)?</b>	101
<b>9 vragen over het vallei-orgasme</b>	101
<b>Over Marleen Janssen</b>	106
<b>Dank aan</b>	109
<b>Enne...</b>	109
<b>Wil je meer lezen van Marleen?</b>	110

## Inleiding

# DE HEILIGE 7 VAN HET VROUWELIJK ORGASME

Toen mijn vriendin Florry een jaar of vijftien geleden van Den Haag naar het oosten van het land verhuisde, sprak ze van *een emigratie*. Het was zo anders in het boerendorp waar ze belandde. Heel rustig en heel groen. Ze legde een tuin aan rond de eeuwenoude boerderij. Ze verruilde haar powerpakken voor afgedankte ribbroeken van haar vader. En ze ging een beetje boers praten. Dat kwam ook door de buurman met wie ze elke ochtend even kletste.

De buurman, een gepensioneerde boer, had na zijn pensionering een huis uit een catalogus laten neerzetten. Hij struinde de hele dag rond in de tuin. Hij droeg een versleten overall. Het blauw was verwassen tot bijna wit.

‘Waar heb je het eigenlijk met hem over?’ vroeg ik mijn vriendin.

‘De planten, hè. En het gras. En de regen,’ zei Florry.

‘Oo,’ zei ik.

‘En soms komt hij zeer verrassend uit de hoek. Laatst zei ik:

“Alles goed, buurman?” Hij keek me aan en antwoordde:

“Nuudekuusteetnogrechtintrekdukmaagnieklaag’n.””

'Wat?' zei ik.

Florry zei: 'Ja, "wat?", dat zei ik ook tegen mezelf. De rest van de dag bleef die zin maar door mijn hoofd gaan. Tijdens het ophangen van de was:

Nuudekuusteetnogrechtintrekdukmaagnieklaag'n.

Tijdens mijn rondje hardlopen:

Nuudekuusteetnogrechtintrekdukmaagnieklaag'n. Toen ik om vier uur een cracker met kaas maakte, viel het kwartje.

NOU, DE KEU STAAT NOG RECHTOP IN HET REK DUS IK MAG NIET KLAGEN. Die ouwe rukker besprak gewoon zijn erectie met me.'

## **Soms tóch een man**

In *Fantastische Orgasmes* gaat het over het hoogtepunt van de vrouw. Maak je geen zorgen, ik hou me aan die belofte. Maar soms komt er toch even een keu langs. Als het over het orgasme gaat en over seks, gaat het immers ook over de relatie. En daar horen vaak mannen bij.

Ik vertel dit verhaal van de oude boer omdat het iets laat zien. Namelijk: hoe seks en het orgasme voor mannen *vanzelfsprekend* kan zijn. Veel vanzelfsprekender dan het voor vrouwen is.

Als ik spreek voor een zaal waarin mannen en vrouwen zitten, valt me altijd op dat mannen ongegeneerd blij worden als het over het orgasme gaat. Ze lachen en maken grappen. Terwijl vrouwen – veel vrouwen – een wat afwachtende houding aannemen: we zullen het nog weleens zien. Dat. De armen wat defensief over elkaar. Mannen zitten open en ontvankelijk op hun stoel. Kom maar op met dat verhaal, grijnzen ze.

Ik vertel je wat ik hoor en zie. Al jaren en jaren.

Ik denk dat vrouwen door opvoeding en cultuur terughoudender zijn ten aanzien van seks. Minder enthousiast. Ze hebben ook minder leuke ervaringen. Daarmee bedoel ik niet

dat ze vaker akelige dingen meemaken, maar ze maken minder *leuke dingen* mee. Minder orgasmes. Tegen de tijd dat jongens en meisjes 20 zijn, hebben de jongens al vele orgasmes meegemaakt. Veel meisjes niet.

Hoe kan dat nou?

Een van de redenen is dat vrouwen minder bekend zijn met hun lichaam dan mannen.

De buurman van Florry ziet zijn keu in het rek staan en denkt: *alles prima hier in de broek, met mij gaat het goed.*

Vrouwen kijken zelden in eigen broek. Hun genitaal zit verstopt tussen de benen en als je geen moeite doet, kun je honderd jaar worden zonder een idee te hebben hoe het er daar beneden uitziet. Terwijl mannen dag in dag uit worden geconfronteerd met het eigen geslacht. Het plast en roert zich. Jongetjes van tien, elf jaar die voor het eerst erecties krijgen, gaan op onderzoek uit en ontdekken zo het masturberen. Dat levert jongens een reusachtige voorsprong op die nauwelijks is in te halen door vrouwen.

## **Onzichtbare opwinding**

Meisjes en vrouwen lopen alleen al door hoe hun lichaam in elkaar zit achter. Vrouwen kunnen opgewonden zijn *zonder dat ze het merken*. Vrouwen hebben óók ochtenderecties, maar beseffen dat helemaal niet. Seksueel ontluikende meisjes van tien, elf jaar doen veel minder aan seksueel zelfonderzoek. Er is geen keu die zich meldt en dus komen ze niet op het idee. Het is zelfs zo dat veel jonge meiden eerder met een jongen naar bed gaan dat dan ze aan selflove hebben gedaan.

Een van de grootste taboes van deze tijd is wat mij betreft het vrouwelijk orgasme. Of liever: het *uitblijven* daarvan. 'Het lukt me niet. Het is me nog nooit gelukt: ben ik wel normaal?' Sinds ik vrouwen interview over hun liefdesleven – en dat is al meer dan dertig jaar – hoor ik deze uitspraak.

In de *Libelle* of de *Linda*. lees je er nooit over. Als je naar een fijne romantische film kijkt, is klaarkomen nooit een probleem. En laten we het over pornofilms maar niet hebben, want dan moet ik het geluid zachter zetten.

Terwijl: meer dan de helft van de vrouwen heeft moeite met het krijgen van een orgasme of krijgt er nooit een. Ik vind het niet zo gek. Heeft iemand er ooit les in gehad? Nee. Tijdens seksuele voorlichting (van je moeder of op school) gaat het nooit over de vraag: hoe raak je opgewonden? Of: hoe raak je jezelf aan of laat je je aanraken?

Een vrouw zei ooit tegen me: 'Ik had echt geen slecht huwelijk, maar de seks was geremd en drie keer per week hetzelfde. Het was erop en eraf en ik durfde al die 36 jaar niet te zeggen dat ik er niks aan vond.'

## Tijd voor de inhaalslag

Alle meisjes en vrouwen aan het orgasme. Daar heb ik mijn missie van gemaakt. Het is hoog tijd om de genotsachterstand ten opzichte van jongens en mannen weg te werken. Het is tijd voor het vrouwelijk hoogtepunt. Hoe krijg je het? Hoe intensiver je het? En hoe beleef je als vrouw de koningin van de orgasmes: het vallei-orgasme?

Mijn vriendinnen noemen mij gekscherend *het orgasme-orakel*. Als nieuwsgierige journalist en schrijver publiceer ik al meer dan dertig jaar over de vrouwelijke seksualiteit. Ik ben het nooit zat. Ik vind niets fijner dan te spreken en te schrijven over mijn favoriete onderwerp. Ik los graag onwetendheid en verwarring op. En het fascinerende is: vragen over seks komen van alle vrouwen. Dik en dun, oud en jong, van directeuren en van winkelmeisjes. Het zijn universele vragen, die ons allemaal aangaan:

'Ik kom weleens klaar, maar ik heb altijd het idee dat ik er niet uit haal wat erin zit, hoe ontdek ik dat geheimzinnige



vallei-orgasme?’

‘Ik ben 47 en heb nog nooit een hoogtepunt gehad. Is er hoop, denk je?’

‘Vroeger ging het vanzelf, ik kwam al bijna klaar van tongzoenen. Nu ben ik 67 en ligt het heel ver weg, kan ik daar wat aan doen?’

## **Van Beverwijk tot Beijing**

In de loop van de decennia heb ik alle belangrijke deskundigen uit het Westen en het Oosten aan de tand gevoeld, bestudeerd en gelezen. Seksuologen uit Amsterdam en taoïstische leraren uit het verre China. En alles daartussenin. Nu ben ik zelf een orgasme-orakel geworden en geef ik de kennis en wijsheid over de vrouwelijke seksualiteit door.

*Fantastische Orgasmes* gaat over orgastische intelligentie. Het orgasme komt niet zomaar naar je toe getrippeld, *je moet er iets voor doen*. Veel vrouwen hebben geen idee. Ik ga je erover vertellen. Ik geef je raad en daad, want je kunt met sommige adviezen direct aan de slag.

Dit zijn de heilige zeven van het vrouwelijk orgasme:

1. Kalmeren
2. Zelfbeminnen
3. Vertragen
4. Voelen
5. Verzachten
6. Niet aanspannen, maar ontspannen
7. Genieten

De weg naar het orgasme is een route die loopt langs deze zeven stationnetjes. Ik ga die haltes stuk voor stuk langs. Het brengt je

inzichten. Onderweg vertellen een heleboel vrouwen hun verhaal. Interessant om te lezen, en vooral om van te leren.

Hoe meer je weet, hoe groter je orgastische intelligentie. Gebruik je hersenen om beter te leren voelen. Leer wat af en leer wat bij. Ik ga je bijscholen in 7 stappen. Op naar fantastische orgasmes.

Daag,

Marleen Janssen

PS 1 Dit boek is voor alle vrouwen. Jong en oud, homo, hetero, bi of iets daartussenin. Gelukkig in de liefde of single. Mét orgasmes en zonder. En als ik het heb over 'de partner', bedoel ik daar een man of een vrouw mee.

PS 2 In *Fantastische Orgasmes* komen een aantal zaken steeds terug. Ik heb het over mijn onlineprogramma Zin-in-seks, afgekort ZIS. In dat onlineprogramma leer ik vrouwen – netjes en beschaafd – de technieken van het vallei-orgasme. Je moet daarvoor ook erotisch huiswerk maken. Daarover spreken de vrouwen in dit boek, over *huiswerk*. Soms vinden ze het lastig, soms heerlijk. Ze lopen tegen allerlei zaken aan. ZIS is een bron van kennis en inspiratie, dat spreekt.

Nog zo'n bron waar ik uit put zijn de Q&A's (questions & answers), de virtuele bijeenkomsten, we bellen met elkaar, waar ZIS-vrouwen elke maand aan kunnen meedoen. Het is een gelegenheid om vragen te stellen en ervaringen te delen. Sommige gesprekjes die je leest in *Fantastische Orgasmes* komen uit een Q&A. Andere gesprekken voerde ik live met vrouwen of zijn ontstaan in correspondenties per mail. Er is een kleine groep vrouwen die ik op de voet volg en met wie ik intensief correspondeer.

## Niks geen gefake

Alle quotes en persoonlijke verhalen die je leest zijn echt. Aan faken doe ik niet. Wel heb ik alle verhalen anoniem gemaakt en heeft iedereen een andere naam gekregen. Openhartigheid is goed, privacy is belangrijk. Misschien kom je jezelf wel tegen. Of denk je: *nou, dat lijkt mijn verhaal wel*. Dat kan heel goed. In al die jaren dat ik vrouwen spreek over hun seksualiteit ontdekte ik dat veel verhalen universeel zijn. We lijken op elkaar en doen dezelfde dingen. We tobben over dezelfde kwesties en verlangen naar eendere zaken. Je kunt ongelooflijk veel leren van je sisters. Bijvoorbeeld dat je niet raar of abnormaal bent. Nooit. *Je bent nooit de enige*. Wat je ook leert van je sisters is dat het beter kan. En dat we elkaar kunnen helpen. Door te luisteren en te delen. En elkaar op z'n tijd een zetje te geven.

Ik ben in *Fantastische Orgasmes* de sister die vooroploopt met het vlaggetje. Ik heb er mijn vak van gemaakt om de kennis en wijsheid over de vrouwelijke seksualiteit door te geven. Ik wil andere vrouwen wijzer en sterker maken. Zorgen voor meer seksuele bevrijding en meer seksueel plezier. Meer wijsheid ook graag.

Ik wens je veel leesplezier.

## Vrouwen over het orgasme

### ‘Mijn orgasmes zijn niet meer intens, zoals vroeger’

Hallo Marleen,

Graag wil ik je mijn probleem voorleggen. De intensiteit van mijn orgasmes is in de loop der jaren enorm afgenomen. Vroeger, voor mijn 30e, werd ik opgewonden, kwam ik tot een climax en knalden de deuren open en stroomde er een waterval van genot door mijn lichaam. Daarna nam de intensiteit af, de krachtige waterval werd een rustig stroompje. Sindsdien, ik ben inmiddels 57, is er een piesstraaltje overgebleven en voel ik soms helemaal niets. Mijn bekkenbodemspieren waren nooit al te best, dus als ik die goed oefen wordt het ietsepietsje beter. Maar het lost het probleem niet op. Het lijkt alsof er een blokkade zit in mijn zenuwstelsel. Van de climax voel ik niets. Ik vind van alles op internet, maar hier lees ik niets over. Wat denk jij, valt er iets aan te doen? Ik heb de overgang achter de rug. Of zou het liggen aan mijn drie bevallingen van grote baby's?

Met vriendelijke groet,

Franca

Dag Franca,

Dank voor je mail. Je beschrijft je probleem zeer beeldend. Er zijn vele, vele redenen waarom de intensiteit van het orgasme afneemt. De grote baby's. De conditie van de bekkenbodem. Je leeftijd. De overgang. Maar het belangrijkste is denk ik HET LEVEN.

Je bent je er waarschijnlijk niet van bewust, maar stress en gewoontes sluipen altijd je orgastische leven binnen. Daarom kan iets wat altijd werkte ineens niet meer werken. Ook denk ik dat je scholing mist, zoals alle vrouwen in het Westen. Niemand gaat toch op cursus over haar seksualiteit?

Bekkenbodemoefeningen kunnen helpen. Maar wat vooral werkt, is leren hoe je jezelf op een andere manier in opwinding brengt. Namelijk vanuit totale ontspanning.

Daag,

Marleen Janssen

# STAP 1 OP WEG NAAR HET ORGASME - KALMEER (MET OEFENING)

Er zijn dingen die prettig en lekker zijn en er zijn dingen die je graag vermijdt.

Ik hou erg van tomatensoep. En minder van stampot.

Ook hou ik erg van een schoon bed, met frisse, haast knisperende lakens. Bij voorkeur wit. Ik zou mijn bed nooit dekken met schreeuwerige patronen.

Ik hou niet van ruimtes met heel veel lawaai. Ik hou wel van het geluid van ruisende bomen. Voor ik je verder lastigval met mijn voorkeuren en minder favorieten – wat heb je eraan? – gaan we naar het orgasme.

Want het orgasme houdt óók van bepaalde dingen. En andere dingen verafschuwt ze. Het is een nuffige dame, het orgasme. Daarom is het slim haar te kennen.

Te weten wat ze prettig en lekker vindt. En wat je beter kunt vermijden, zodat ze niet de benen neemt en in een hoekje gaat zitten mokken.

Dit zijn de dingen waar het orgasme van *elke* vrouw een hekel aan heeft:

- Stress
- Vermoeidheid
- Pijn
- Kou
- Onveiligheid

Als het orgasme een van deze situaties tegenkomt, dan draait ze zich om en loopt ze weg. Ze denkt: nee hoor, daar moet ik niet zijn. Ik wacht wel tot de lucht is geklaard. Tot de temperatuur aangenamer is. Tot het weer veilig is.

Als je snelle seks hebt in het steegje naast het café, op een avondje uit met veel alcohol, dan is de kans erg klein dat je een orgasme beleeft.

Als je op expeditie bent op de Noordpool en je ligt te klappertanden in je slaapzak die temperaturen van min vijftig aan zou moeten kunnen, dan krijg je geen orgasme.

Als je in angst verkeert, om welke reden dan ook, dan krijg je geen hoogtepunt.

Als je in bed ligt met een lieverd en enkel je hoofd breekt over allerlei tobberijen ('Ben ik niet te dik?' 'Ben ik niet te langzaam?' 'Stink ik niet?'), dan krijg je geen orgasme.

Als je moeder je vroeger vele malen heeft gezegd dat je niet met je handen onder de dekens mag komen omdat dat het slechtste is wat een mens kan doen, dan is de kans heel klein dat je een orgasme beleeft.

En als je druk bent, heel druk, wat de meeste vrouwen doorlopend zijn, dan lukt het ook niet. De kans is groot dat je niet eens meer in de gaten hebt hoe vol je hoofd en je programma zijn. Je vindt het *normaal* om vanaf het moment dat je wakker wordt in stress te verkeren. Het rinkelen van de wekker veroorzaakt een verhoogde hartslag en een golfje

adrenaline, je staat direct op scherp. Terwijl je het water voor de thee nog niet eens hebt opgezet.

Als je gedetailleerd en minuut voor minuut je ochtendritueel zou uitschrijven, zou je van schrik je hand voor je mond slaan. Een aaneenschakeling van grotere en kleinere stresspieken.

Ben ik dit? Doe ik dit?

Ja, dit doe je allemaal. Je bent een overstreste zenuwpees. En dat terwijl je denkt dat je echt goed bezig bent. Want op woensdag ga je naar yoga. Toch? En je hebt die app op je telefoon geïnstalleerd waar je rustig van wordt.

## Een plaggenhut in Idaho

Alle vrouwen zijn overprikkeld. Behalve degenen die zich hebben teruggetrokken in een plaggenhut zonder elektriciteit en stromend water in Idaho in de Verenigde Staten. Maar dat zijn er maar heel weinig. In Nederland en België is het nergens meer echt donker en nergens meer echt stil. Overals is wifi en overal kun je online zijn. 's Avonds, vanaf zeven uur, is iedereen online.

Eigenlijk leven we anno nu het leven van 457 mensen tegelijk. Misschien een meer of een minder. Maar het is veel. Dat komt omdat we overal tegelijk kunnen zijn. Virtueel weliswaar, maar het kan. Via Whatsapp kun je met 29 mensen tegelijk babbelen. Ondertussen zie je calamiteiten van over de hele wereld langskomen. En ben je ook nog aan het koken.

Als je 's avonds in bed stapt, ben je nog steeds via de telefoon in gesprek over de reünie van de neven en nichten. Iedereen heeft wat te zeggen over die reünie en er komen een hoop grappen en grollen langs. Het is een stroom van prikkels en berichten en wetenswaardigheden die nooit stopt. Ja, als je je ogen dichtdoet, denk je.

Maar ook dat is niet waar, want nu moet je die informatiestroom verwerken. En misschien is het ook wel weer eens tijd voor wat seks. Met je man of vrouw die naast je ligt. Of met jezelf.



Is die seks aangenaam? Mwah, kan beter.

Beleef je een orgasme?

Grote kans van niet.

En als je wel iets van een hoogtepunt signaleert, is het eigenlijk... klein.

Een flauw, schraal, niet overtuigend orgasme.

En dan denk je: *bah, kan dat niet beter?*

Dat kan. En hier is stap 1: kalmeer.

## Hèhè, de oefening

Ik zei het al: stress en seks vormen geen goede combinatie. Wie gestrest is, kan zoeken wat ze wil, maar ervaart geen genot, laat staan een orgasme. Eerst dus ontspannen. Leeg dat hoofd, los dat lijf.

De beste en eenvoudigste ontspanningstruc is zuchten van hèhè. Doe hem gelijk maar even.

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 intens uit gooit)

Zuchten van hèhè laat de schouders zakken, maakt de kaken los en neemt de spanning weg uit je middenrif. Heel veel vrouwen hebben een gespannen middenrif. Zonder dat ze het weten zetten ze hun middenrif vast. Het wordt een strakke 'plaat' die letterlijk het boven- en onderlichaam van elkaar scheidt. Voelen

wat er in je onderlichaam gebeurt (opwinding, orgasme) is dan bijna niet mogelijk.

Als je nou twee keer achter elkaar zucht van hèhè, dan ontspant die strakgespannen plaat. Nu kan het bloed weer stromen. Je voelt gelijk ruimte na het zuchten. Je zakt direct in je lichaam. Je zakt ook wat meer naar achteren. En wat meer naar beneden. Hèhè, lekker naar beneden. En daar, beneden en laag, daar moet je zijn. Daar in je buik en in je bekkenbodem zit je orgastische vermogen.

De taoïsten zeggen: *zorg dat je lekker laag in je lichaam zit*. Leef vanuit je bekken.

Beetje vaag?

Misschien. De meeste mensen zijn wandelende hoofden. Ze hebben hersenen die het verdraaid goed doen, maar ze hebben verder geen lichaam, lijkt het. Misschien ben je zelf wel zo'n wandelend hoofd. En anders ken je er wel twee, drie of vier.

Maar orgasmes beleven gaat niet met je hoofd, dat gebeurt met je lijf. Hoe lager in het lichaam, hoe dichterbij het orgasme. De meeste vrouwen gaan niet echt omlaag. Ze denken: geen zin in, hoor. Of: eng. Ze zakken een beetje en halen het orgasme dan naar boven alsof ze zitten te vissen. Je beleeft dan een 'klein' hoogtepuntje. Een klein, best wel lekker gevoel tussen de benen.

Als je nou niet bang bent en helemaal naar beneden leert zakken, dan vis je het orgasme niet op, maar dan zwem je gewoon in de orgastische vijver. Dat is een orgasme beleven met je hele hebben en houden. Een vallei-orgasme. Zakken dus, in dat lichaam. En zuchten van hèhè.

## **Ik zucht zelf de hele dag van hèhè**

Stap 1 op weg naar het orgasme is ontspanning. En zuchten van hèhè is de gouden sleutel. Ik leer het de vrouwen in mijn onlineprogramma Zin-in-seks. Ik leer het mijn vriendinnen. Ik zucht zelf de hele dag van hèhè.

**Angelique**, die mijn onlineprogramma volgt, schreef me dit:

‘Wat ik anders ben gaan doen sinds ik bij jou in het klasje zit, is dat ik zorg dat ik lekker los ben voor ik mezelf ga beminnen. Ik doe steeds dat zuchten van hèhè – ook op het werk; eerst keken mijn collega’s me raar aan en werd ik uitgelachen, nu doet iedereen het doorlopend, bizar – ik schud mijn kaken en wangen los, want ik merk dat ik regelmatig mijn kiezen stevig op elkaar hou. 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”.’

## Vrouwen over het orgasme

### ‘Hij moet me opwinden en begeren’

Dag Marleen,

Mag ik je een vraag stellen? Ik ben naar aanleiding van een van jouw nieuwsbrieven positief aan de slag gegaan (met de nodige humor en relativering uiteraard): mijn vriend op liefdevolle wijze sturen richting meer aandacht voor elkaar. Ook in bed. Als ik naar mijn eigen genot kijk, merk ik dat ik de verantwoordelijkheid voor mijn seksualiteit bij hem leg. Mijn gedachte is: hij moet mij opwinden en begeren. Anders doe ik niets voor hem. Het is een beetje zwart-wit. Het is ook niet handig en eerlijk, denk ik. En dat terwijl ik vrijen heel fijn vind. Mijn vraag is: helpt jouw programma over seks ook om meer verantwoordelijkheid te nemen voor mijn eigen seksualiteit?

Oftewel: als ik beter voor mijzelf kan zorgen, helpt dat dan in het samenzijn met mijn partner? Worden mijn orgasmes beter/intenser? Ontstaat er meer verbinding met elkaar? Stomme vragen wellicht, maar hoe werkt dat dan?

Groeten,

Dorien

Dag Dorien,

Dat zijn zeker geen stomme vragen. Je hebt het al een beetje in de gaten, want het antwoord is ja. Hoe meer je leert over je eigen seksualiteit, hoe beter de seks zal worden in de relatie. Als je bij me op les komt, ga je seks leren in je eentje. Alles draait (letterlijk) om het in eigen hand nemen van je seksualiteit. Leer jezelf beminnen. Leer voelen. Leer ervaren. Leer de weg naar het eindeloos zachte en verrukkelijke vallei-orgasme. Als je alle aandacht aan jezelf kunt geven, moet je eens zien wat er

gebeurt. Dan ontdek je dat je je waarschijnlijk altijd naar de ander hebt gevoegd. Maar nu is het tijd voor jou. De praktijk laat zien (ik heb inmiddels duizenden vrouwen de technieken geleerd) dat de partnerrelatie bijna altijd verbetert.

Er ontstaat een nieuwe kans. Nieuwe input, andere wegen naar opwinding. Nieuwe kansen voor echt contact. Het vallei-orgasme leren gaat over *seksueel autonoom* worden. Voor jezelf kunnen zorgen. Niet halen of claimen of bedelen bij de ander. Seks zou niet horen te gaan over: ik doe dit voor jou als jij dat voor mij doet. Het is geen koehandel. Het zou een uitwisseling van gevoelens moeten zijn. Als je seksueel autonoom bent – en je partner het liefst ook – dan is de relatie gelijkwaardig en heeft die vele malen meer kans van slagen. Nou, ik denk dat je hier wel even op kunt kauwen.

Daag,

Marleen Janssen

# STAP 2 OP WEG NAAR HET ORGASME - AAN DE SLAG MET... JEZELF

Zo, en nu stuur je je man of je vrouw naar de keuken of de schuur. Want nu gaat het praktische werk beginnen en dat doe je *in je eentje*. Ja, je leest het goed. Je zoektocht naar het orgasme, naar een beter en intenser en zeer bevredigend orgasme, *doe je alleen*.

Ik noem dat zelfbemming. Je kunt het ook selflove noemen.

Ik weet zeker dat er vrouwen zijn op wier gezicht nu iets van afgrijzen verschijnt.

*Ze zal het toch niet menen?*

Ik meen het. En zeer serieus ook nog eens. Als je als vrouw goede orgasmes wilt beleven, als je ze makkelijk wilt krijgen, móét je aan de slag met jezelf.

Het is net als met oliebollen bakken. Bak je ze slechts één keer per jaar op de laatste dag van december, dan haal je nooit een professioneel niveau. Je blijft de thuisbakker die haar best doet. En natuurlijk zijn ze lekker, want vet en zoet doet het altijd goed. Maar excellent? Nee.

Voor het orgasme geldt hetzelfde. Hoe meer je oefent, hoe beter je weet hoe het werkt. Hoe beter je de valkuilen onderweg weet te vermijden en hoe bedrevenere je wordt in het sturen van seksuele opwindings. Hoe heerlijker ook het hoogtepunt.

Je neemt geen genoegen met 'best wel oké'. Je gaat voor grandioos. En dat leerproces verloopt het best als je alleen bent.

Toch is het commentaar van vrouwen niet van de lucht als ik zeg dat ze zelf aan de slag moeten. Ze zeggen bijvoorbeeld:

*Maar ik word altijd zo opgewonden van Marie.*

*Maar ik weet niet wat ik moet dóén.*

*Maar Piet weet precies waar hij moet drukken.*

*Maar ik word niet opgewonden van mezelf.*

En dan zeg ik: Nou, je kunt het allemaal zelf. En... nog beter.

Even voor de goede orde: ik zeg dit niet om de partner te diskwalificeren. Welnee. Ik zeg het omdat je verlangt naar betere orgasmes en meer genot. De weg daarnaartoe loopt via zelfbeminning.

Alles wat je onderweg opsteekt, kun je straks weer doorvertellen aan je man of vrouw. Selflove komt het gezamenlijke liefdesleven dus ten goede. Hoe meer je aan soloseks doet, hoe leuker de seks met je partner is.

## **Selflove uit de schaamtezone**

**Elizabeth:** 'Ik was altijd al een enthousiaste masturbeerder en voelde weinig schaamte. Nu besef ik des te meer hoe belangrijk zelfbeminning is. Ik vind het zo goed en bewonderenswaardig dat je het uit de schaamtezone haalt en de plek geeft die het verdient. Namelijk: de basis van je seksualiteit. Het is het begin van alles.'

**Gwen:** 'Als ik heel druk ben, helpt het om mezelf rust en ruimte te geven. Daarom is het erotisch huiswerk zo goed, ik snap het wel. Het is heerlijk en ik beleef vallei-orgasmes, maar ik hou ook een soort schaamte. Mag ik mijzelf dit wel gunnen? Moet ik me eigenlijk niet schuldig voelen omdat ik het aan mezelf geef in plaats van aan mijn man? Ik moet echt loslaten wat ons vrouwen eeuwenlang is ingepeperd.'

**Iris:** 'Mijn man zei zomaar, op een dinsdagmiddag, dat hij wilde scheiden. De grote mokerslag was dat hij de beslissing al had genomen. Alles was al geregeld. Diezelfde middag is hij vertrokken. Natuurlijk hield ik nog van hem. Ik wist niet waar ik het zoeken moest en was kwijt wie ik ook alweer was. Ik dacht: ik moet terug in mijn lijf. Toen ben ik bij Marleen in het onlineklasje gestapt.

Tijdens de cursus moest ik erotisch huiswerk gaan doen: meditatieve lessen in selflove. Ik ontdekte dat ik eigenlijk helemaal niet lief was voor mijn eigen lijf. Daar had ik nooit tijd voor gemaakt. En seks met mezelf? Welnee, dat had ik ook altijd overgeslagen. Maar ik deed mijn huiswerk trouw. Sterker: ik werd het ijverigste meisje van de klas en ik vond het heerlijk. Ik kon overdag op mijn werk al denken: *en vanavond is het mijn avond en ga ik in alle rust aandacht geven aan mezelf*. De lessen maakten me zoveel sterker, ik leerde voor het eerst luisteren naar mijn eigen lichaam, ik voelde de energie stromen. Het gaf me pure kracht.'

### **'Ik beschouwde het als vreemdgaan'**

**Sonja:** 'Ik heb nu twee keer het huiswerk gedaan. De eerste keer vond ik het raar om mezelf te beminnen en te strelen, dat deed ik namelijk nooit. Gisteren heb ik het voor de tweede keer gedaan en was ik wat meer ontspannen. Maar daarna voelde ik me enorm schuldig tegenover mijn vriend. Terwijl hij overal van af weet en me juist stimuleert om lekker de tijd voor mezelf te nemen.'

**Erika:** 'Ik beschouwde het heel lang als "vreemdgaan". Nu ik er meer over ben gaan lezen is het eerder "zelfkennis opdoen" geworden.'

**Diana:** 'Mijn opwinding lijkt nog steeds ver weg, maar ik kan me wel sensueel voelen. Ik was op fietsvakantie met een vriendin en het was echt te gek. Mooi weer, wind door mijn haar. 's Avonds opdoffen en naar een terrasje, lekker uit eten.



Heerlijk. Ik vond het jammer dat het afgelopen was. Maar ook op mijn balkon, met een zonnetje en een licht briesje over mijn lichaam voel ik me sensueel en in harmonie.'

**Eline:** 'Met dat masturberen ben ik toch bang dat als je het te veel doet (bijvoorbeeld elke dag en dan ook met klaarkomen) de zin in seks met zijn tweetjes minder wordt. Of maakt dat niet uit?'

## Hou ik zo wel iets over voor met mijn partner?

Die laatste vraag, van Eline, is een goeie. Eigenlijk zegt ze: als je het met jezelf doet, 'verspil' je wat je met je partner zou kunnen doen. Ik heb goed nieuws. De mens heeft een overvloed aan seksuele lust. Lust raakt nooit 'op' en orgasmes ook niet. Het is dus niet zo dat *omdat* je veel aan selflove doet, er geen lust 'overblijft' om met je man/vrouw te vrijen.

Het is wel een belangrijk misverstand. Het laat zien dat mensen ervan uitgaan dat seks en het orgasme dingen zijn die 'samen' horen. Wil je seks, dan doe je dat met je partner. Wil je een orgasme, dan zorgt de partner daarvoor. En heb je geen partner, dan heb je pech en leid je een seksloos bestaan (single vrouwen zeggen dit zelf tegen me, ik verzin dit niet. Ze zeggen: *ik heb geen seks, want ik heb geen man*).

Het is de grootste onzin die er bestaat. Dat van single-dus-geen-seks. En ook dat seks iets is wat je samen hoort te doen. Seks met een ander is leuk en kan heerlijk zijn. Maar seks in je eentje is ook zalig. Vooral als je er de tijd voor neemt. Soloseks is niet 'minder' dan duoseks. Het is gewoon een andere vorm van seks. En beide soorten seks kunnen heel goed naast elkaar bestaan.

## **‘Mijn man is zo onhandig in bed, hoe kom ik ooit klaar?’**

Ik kreeg een mail van **Lucy**. Ze schreef me: ‘Marleen, ik heb een vraag over het orgasme. Ik ben 53 jaar en heb slechts één keer in mijn leven een orgasme ervaren. Dat was toen mijn man en ik net verkering hadden en dolverliefd waren. Het is bijna dertig jaar geleden, want zo lang zijn we al samen. Ik hou van mijn man. We hebben een goed leven samen, kinderen, een huis en de zorg voor zijn ouders. Maar in bed is hij zo klungelig. Daar heeft het eigenlijk nooit gelopen. Hij kan me niet prettig aanraken. Ik voel me geremd en maak me zorgen of het niet te lang duurt. Voor ik het weet is het alweer voorbij. Daarna lig ik nog lang teleurgesteld wakker. Ik weet dat ik mijn man niet de schuld mag geven, maar als ik eerlijk ben doe ik dat wel. Ik weet zeker dat als hij wat meer zijn best zou doen, ik wel orgasmes zou beleven.’

Lucy snijdt een complex onderwerp aan. Kun je je man (of vrouw) verwijten dat jij niet klaarkomt? Ik denk dat het antwoord op deze vraag nee is. Ik vind dat je als vrouw verantwoordelijk bent voor je eigen genot. Zoals je als volwassen vrouw ook zelf je boterhammen snijdt, je bankzaken regelt en de loodgieter belt als de wc verstopt zit.

Ik zeg dit allemaal niet om flauw te zijn. Ik zeg dit om aan te geven dat je het leven in eigen hand hoort te nemen. Inclusief je seksualiteit.

Je partner kan je natuurlijk wel helpen. In relaties hebben mensen vaak een prima rolverdeling. De een kookt, de ander ruimt op. De een brengt de kinderen ’s morgens naar school, de ander haalt ze ’s middags op. Helder, duidelijk. En prettig. In bed zou het net zo moeten werken. Overleggen, afstemmen, genieten.

Sommige dingen doe je samen, en andere dingen doe je alleen. Dat geldt ook voor seks. Dat kan samen, maar het kan ook heel

goed alleen. Het is dus niet raar als je aan selflove doet wanneer je ook een man of een vrouw hebt.

Er zijn partners die elkaar goed kunnen beminnen. Inclusief orgasme. Maar het is zeker geen vanzelfsprekendheid. Je moet er een beetje aanleg voor hebben. Je moet openstaan voor de ideeën van de ander. En je moet het leuk vinden. In veel huwelijken is seks een beetje een sleetse toestand geworden. Een verplicht nummer. We doen het *want het is alweer zo lang geleden*. En dan trekt de vrouw haar nachtpon omhoog, de man pompt fantasieloos wat heen en weer, en klaar is Kees.

Ik realiseer me dat het je misschien wel pijn doet wat ik schrijf. Ik zeg het maar gewoon zoals het is. De werkelijkheid is minder *glamorous* dan wat je ziet in de film.

### **De 3 vragen die je jezelf zou moeten stellen**

Is Lucy's man een klungel in bed? Ik denk het wel. Maar Lucy is zelf óók een klungel. Ik schreef het haar. Dat ze van alles van haar man kan vinden, maar dat ze ook naar zichzelf zou moeten kijken. Ik stelde haar 3 vragen:

1. Heb je je man weleens verteld wat je prettig vindt?
2. Heb je je man weleens voorgesteld de seks wat minder snel te laten verlopen zodat er tijd is voor jouw opwinding?
3. Heb je hem weleens verteld over je teleurstelling als het 'mislukt'?

Ik kreeg een hartverscheurende brief terug. 'Nee,' zei Lucy, 'ik durf dat allemaal niet. Ik durf al dertig jaar lang niet tegen mijn eigen man te zeggen wat ik zou willen. Ik weet zelf niet wat ik zou willen. Er zit zo'n schaamte op het onderwerp. En ik doe liever alsof er niets aan de hand is dan dat ik het gesprek begin. Maar het stomme is: het lukt niet meer. Want sinds ik jouw

verhalen over de vrouwelijke seksualiteit lees, klopt er steeds iemand aan de deur. Zo van: *Lucy, hoelang ga je nog je mond houden? Kom eens uit je schulp.* Ik wil heel graag opbloeien! Ik wil heel graag mijn eigen lichaam leren kennen en ontdekken waar genot begint. Ik wil zo'n warme vrouw zijn waar jij het altijd over hebt. En ik wil mijn man niet meer de schuld geven. Ik wil aan mezelf werken en samen met hem gelukkig oud worden.'

## Het verschil met de mannen

Het is niet de schuld van de man dat veel vrouwen geen orgasmes beleven. Maar... ook een beetje wel. Mannen gaan in de seks vaak veel sneller dan de vrouw. Bij mannen staat opwinding heel snel aan: de keu in het rek. Vrouwen zijn langzamer. 'Ouderwetse strijkijzers', die wat meer tijd nodig hebben eer ze op temperatuur zijn. Vrouwen die vrijen met mannen zetten zichzelf vaak aan tot haast. Ze denken: *anders duurt het zo lang voor hem.* Of ze denken: *ik moet hem volgen.* Of ze volgen omdat ze geen idee hebben wat ze anders moeten doen.

Hieronder een gesprek over het onderwerp 'man en seksueel tempo'. De vrouwen doen allemaal mee aan mijn onlineprogramma, we spreken elkaar aan de telefoon.

**Wilma:** 'Vertragen, ja, dan komen orgasmes dichterbij. Ik weet dit allang. Maar er zijn maar weinig mannen die het weten. Dat ze de tijd moeten nemen dus. Die horen het in Keulen donderen.

Best raar dat dit niet op school wordt verteld. En in al die porno zie je natuurlijk het tegenovergestelde. Toen ik jonger was, heb ik ook weleens gedacht dat ik tien keer achter elkaar hoorde klaar te komen. En ik merk het eigenlijk nog steeds. Ik vind iemand leuk, het is een heel prille flirt. Voor mij is een knipoogje van hem al opwindend, terwijl hij al met heel andere voorstellingen in zijn hoofd zit. Zeg maar: honderd stappen

verder. Ik probeer het hem uit te leggen, maar ik merk dat het een totaal nieuwe wereld is.'

**Moniek:** 'Precies. Het is lastig. De man kan bij wijze van spreken al in de vijfde versnelling zitten terwijl ik nog maar aan het opwarmen ben. Het is gewoon lastig als de man niet op dezelfde golflengte zit wat betreft vertragen/genieten/intens voelen. Dan is de kans groot dat beiden, zowel de man als de vrouw, gefrustreerd raken. De vraag is dus: hoe wordt de man de beste minnaar ter wereld? Marleen, wat denk jij?'

**Marleen:** 'Ja, de man. Daar valt van alles van te vinden en van alles over te vertellen. Als je een relatie hebt - ik heb het nu over "de man", maar de partner kan natuurlijk ook een vrouw zijn - en je gaat leren over je eigen seksualiteit, dan verander je. Ten positieve wat mij betreft. Je ontwikkelt betere sensoren en gaat beter voelen. Het is onvermijdelijk dat je anders gaat vrijen. Je weet immers beter hoe je lichaam aangestuurd moet worden, hoe het werkt, hoe het reageert. De partner "moet" daarin mee.

Als je op kookcursus gaat, krijgt de man ook de resultaten voorgeschoteld. Als je Japans gaat leren, ook. En als je besluit katholiek of joods of moslim te worden, ook. Andersom geldt het natuurlijk ook. Denk aan: man met nieuwe hobby/interesse/fascinatie.

Het lijkt me eerlijk gezegd gezond. Het gaat om rekening houden met elkaar. Elkaar volgen op een nieuw pad. Respect hebben voor ontwikkeling en groei. Sommige dingen vindt je partner misschien niet leuk of niet interessant. Als dat jouw seksuele ontwikkeling is, heb je een probleem. Een man die geen rekening houdt met zijn vrouw en alleen als een konijn tekeergaat (ik noem maar wat), is volgens mij geen fijne man. Moet je man dan ook op cursus? Misschien.

Ik geef die cursus niet en ga hem ook niet geven, ik blijf bij de vrouwen. Die lopen nog steeds enorm achter op seksueel gebied, dus die krijgen al mijn aandacht. Ik denk dat als je een relatie hebt waarin je wilt investeren, er een schone taak voor je is weggelegd. Geef hem zelf die cursus. Dat hoeft helemaal niet

zwaar en groot en serieus, hou het een beetje klein. Vertel eens een dingetje. Leg iets uit. Ik denk dat partners elkaar horen op te voeden en van elkaar zouden moeten leren. Je hoort een beetje gelijk op te gaan.'

## 'Wij hebben het niet gered'

**Marga:** 'Ik wil graag reageren op dit thema. Ik ben 47 en zit midden in een scheiding. Een van de redenen voor die scheiding is "seks op een mannelijke manier". Ik hou van seks en heb een hoog libido. Mijn man ook. Maar onze behoeftes waren verschillend. Hij hield van hard, snel en kinky. Ik verlangde naar sensueel en zacht met veel zoenen en strelen. Ik moet erbij zeggen dat ik best kon genieten van hard en kinky, als er voldoende voorspel was en als we op andere momenten zacht en lief vreeën.

We hebben veel over deze verschillen gepraat, ook met een relatiecoach, maar ik had het gevoel dat ik wel bereid was om met mijn man mee te bewegen terwijl dat andersom niet zo was. Hoe expliciet ik het ook uitlegde en hoe lief ik er ook om vroeg, mijn behoefte werd niet vervuld. Ik voelde me niet gehoord en niet geliefd.

Ongeveer twee jaar geleden hebben we onze relatie geopend, zijn we op zoek gegaan naar de ontbrekende stukken – in alle openheid en eerlijkheid – met andere mensen die aan polyamorie doen. In de eerste periode heb ik seks gehad met verschillende mannen en er is een wereld voor me opengegaan. Voor ik mijn zoektocht begon, kon ik alleen een orgasme krijgen via clitorale stimulatie. Penetratie vond ik niet echt prettig, ik voelde er eigenlijk niets bij en soms deed het ook pijn.

Ik heb nu een vaste polyvriend met wie ik de seks beleef waar ik van droomde. Ik kom zelfs klaar door penetratie. Ik ben ontzettend blij met alle nieuwe ontdekkingen en met de ontwikkeling die ik mee mag maken. En tegelijk ben ik verdrietig dat dit samen met mijn partner niet is gelukt.'

**Jantien:** 'Wat fijn om jullie ervaringen te horen. Bij het huiswerk van les 2 voelde ik ineens mededogen met mijn man, die het gewoon ook niet geleerd heeft. Wat een armoedige toestand is seks zoals we dat geleerd hebben eigenlijk. Ik had het vrijen met mijn man opgegeven, vijf jaar geleden. Ik had het gevoel dat ik mezelf misbruikte door op zijn voorwaarden te proberen seks te hebben. Ik weet het aan mezelf dat ik er geen zak aan vond. Ik dacht dat ik een frigide trut was of welke andere minachtende kwalificaties je kunt verzinnen voor een vrouw die het niet meer wil doen.

Maar toen, Marleen... was jij daar met je goddelijke geschenk van de vrouwelijke sensualiteit. Ik merk dat zelfs praten over seks, over lust, over lijf me in één klap vertrouwd is geworden, ik wil al mijn vriendinnen aan het vallei-orgasme hebben. Seksualiteit is ineens van mij! Ik voel me er vertrouwd mee in plaats van beschaamd. Ik begin nu een liefdesrelatie met mijn lichaam. Ik wil haar leren kennen, haar toespreken, en naar haar glimlachen.'

### **'Sorry dat ik niet zo'n pornovrouw ben'**

**Maartje:** 'Toen ik laatst met een man vree, merkte ik weer hoe ik dat met mijn hoofd doe en niet vanuit gevoel, vooral in het begin. Het is bijna rationeel: nu heb ik hier gelikt, dan gaan we maar door naar een ander plekje, hopelijk vindt hij het lekker. Wat een karige vrijpartij, denk ik achteraf. Ik heb tijd nodig, tijd om te kunnen ontspannen, uit mijn hoofd in mijn lichaam te glijden. Ik ben niet onmiddellijk geil. Daar wil ik bijna sorry voor zeggen, tegen alle mannen. Sorry dat ik niet zo'n pornovrouw ben. Je moet me een beetje tegemoetkomen en me wat tijd gunnen om daar te komen waar jij misschien binnen een paar minuten al zit. Heb ik het nou tegen die man of tegen mezelf?'

## Verborgen boodschappen, overal

Maartje heeft het over de ander pleasen. Meisjes leren – veel meer dan jongetjes – al jong: *maak het de ander naar de zin. Eerst de ander, daarna ben jij pas aan de beurt.* De vrouw hoort te zorgen en gewillig te zijn. Dan ben je een goede dochter, moeder, geliefde.

Ik klink nu als een huisvrouwenfolder uit de jaren vijftig, maar vergis je niet: we zijn nog steeds zo geprogrammeerd. En ook onze seksualiteit zit vol met dit soort verborgen boodschappen.

Het verhaal van Reva laat het zien. Reva is 18 en schreef me dit: ‘Hallo Marleen, ik heb een vraag over klaarkomen. Ik doe zo’n jaar of vier aan seks (ik was dus jong toen ik begon), maar tot dusver heb ik nog nooit kunnen klaarkomen in het bijzijn van een partner. Eerst had ik een vriend, nu ben ik al anderhalf jaar samen met mijn vriendin. Maar met beiden is het nog nooit gelukt.

Ik kan het trouwens wel, want als ik masturbeer krijg ik gewoon een orgasme. Ik snap niet waarom het niet lukt bij mijn vriendin. De seks is nog altijd even fijn en we zijn ook nog steeds verliefd. Lust genoeg, zou je zeggen.

Ik heb er natuurlijk over nagedacht. Dit is wat ik zelf kan bedenken: als ik vrij met mijn vriendin ben ik voornamelijk op haar gericht. Zelf echt ontspannen lukt me niet goed. Ik begin het echt vervelend te vinden en ook mijn vriendin vindt het een beetje raar. Zij kan juist heel snel klaarkomen. En als zij dat punt heeft bereikt, wil ze daarna graag met mij verder, maar wanneer alle aandacht op mij is gericht word ik oncomfortabel en vind ik het meteen minder fijn. Ik ben er inmiddels echt aan toe dit laatste stukje met haar te delen.

Heb jij advies? Goede raad? Ik begin zo langzamerhand te denken dat er toch iets niet goed is met mij. Of doe ik iets fout?’



Ik schreef Reva terug en dankte haar voor haar openhartige verhaal. Ik schreef: 'Ja, het is lastig, hè, het niet klaarkomen. Maar eigenlijk... is er niets aan de hand. Het "werkt" allemaal in je lijf. Je krijgt namelijk wel orgasmes in je eentje.

Je vertelt dat er twee dingen zijn die je opvallen aan het vrijen met je partner:

1. Je zegt dat je je niet echt kunt ontspannen.
2. En je geeft je vriendin alle aandacht en vergeet daarbij jezelf.

Bij mij gaan direct twee waarschuwingsslampjes branden. De twee dingen die je noemt zijn *precies* de dingen die het krijgen van een orgasme in de weg zitten.

Spanning blokkeert het klaarkomen. Spanning in je lijf (gespannen benen, rug, billen en genitaliën) komt gevoelens van opwinding niet ten goede. Hoe losser je lijf, hoe beter alles kan stromen. Als je als een plank je best ligt te doen om te ontspannen, dan is het tijd om samen eerst eens even de slappe lach te krijgen. Heel hard te zingen, of door de kamer te dansen op je lievelingsmuziek. Allemaal manieren om de druk van de ketel te halen en om uit je hoofd in je lijf te zakken.

En dan punt twee. Leuk natuurlijk dat je zoveel aandacht aan je geliefde besteedt, maar waarom draai je het niet om? Zeker als je vriendin zo makkelijk en zo snel klaarkomt, zou ik zeggen: vraag haar of jij eerst mag. Ik vind het sowieso een goede regel om de "langzaamste van de twee" het tempo te laten bepalen.

## **Dáár houdt ze van**

Ik denk dat er niets mis is met je en dat je ook niets fout doet. Je hebt vrouwen die makkelijk klaarkomen en vrouwen die er meer moeite voor moeten doen. Het enige wat je nodig hebt is: vertrouwen en geduld. Bouw dat vertrouwen op en neem er de tijd voor. De vrouwelijke seksualiteit houdt van de tijd hebben en wil geen haast maken. Ze heeft tijd en vertraging nodig om op temperatuur te komen. Geloof me: dan komt het orgasme

vanzelf. Geduld en liefde. Dat zijn de voorwaarden. Leg het je vriendin maar uit. Ze snapt het vast.'

Is Reva van 18 anders dan Milou van 52? Nee, vrouwen van alle leeftijden, hetero en homo, kampen met de kwestie niet-kunnen-klaarkomen. Mijn advies aan alle vrouwen is hetzelfde: neem de tijd. Luister naar wat je lichaam je zegt.

## **Niet te veel faciliteren a.u.b.**

En waar je eens over na kunt denken, is in hoeverre je, net als Reva, misschien in bed de ander te veel faciliteert. Ik zei het al eerder: vrouwen wordt van jongs af aan bijgebracht dat zorgen voor de ander het grootste goed is. Maar wat als je daardoor jezelf vergeet?

**Juul:** 'Tijdens het vrijen keek ik steeds naar hem in plaats van naar mezelf. Mijn man moest me altijd "aanzetten". Maar dat realiseer ik me nu pas. Het is pijnlijk om te ervaren dat ik mijn eigen voelen altijd op de tweede plaats heb gezet, minder belangrijk heb gemaakt. Nu is het heel fijn om de tijd te nemen voor mezelf.'

**Claartje:** 'Dat seks heerlijk kon zijn ontdekte ik pas op mijn 40e, toen ik een nieuwe vriend kreeg. Daarvóór liet ik mijn ex-man zijn gang maar gaan, het vrijen was "technisch", het had weinig te maken met gevoel. Ik heb lang gedacht dat seks alleen maar neuken was.'

## **De penetratievalkuil**

Dat vrouwen van neuken automatisch klaar zouden komen is een van de grootste misverstanden over seks. We denken het omdat je het ziet in pornofilms en op tv. Op tv en in films komen alle vrouwen altijd in no time klaar. De realiteit is anders. En vrouwen denken dan dat ze *niet normaal* zijn. Maar 'niet normaal' is nooit aan de hand.

Wat er wel aan de hand is, is dat vrouwen (en mannen ook trouwens) te weinig weten over hoe vrouwelijke seksualiteit werkt. Hoe je opgewonden raakt. Hoe je een orgasme krijgt. Waar het vrouwenlichaam van houdt.

## Zelf weet je het precies (als het goed is)

Wist je dat vrouwen veel makkelijker en vaker klaarkomen als ze met zichzelf vrijen? Dat is niet zo gek. Zelf weet je precies waar je moet zijn. En *hoe* het daar moet zijn. Daarom is zelfbeminning zo belangrijk: het is dé manier om je eigen lichaam te leren kennen en te ontdekken hoe het werkt.

Tijdens selflove hoef je met niemand rekening te houden. Je hoeft alleen maar naar jezelf te luisteren. Veel vrouwen hebben dat niet eerder gedaan. Zij kennen hun eigen seksuele stem niet. Ze reageerden alleen maar op hun partner.

Terwijl het andersom zou moeten zijn: je zou eerst moeten ontdekken wat je zelf prettig en opwindend vindt en daarna pas met een ander in bed moeten gaan liggen. Het zou de ideale wereld zijn.

**Liesbeth:** 'Ik ben opgevoed met schaamte. Mezelf aanraken was "vies". Maar nu volg ik ZIS en jij praat zo natuurlijk en normaal over seksualiteit, ik laat de schaamte heel langzaam los.'

**Tineke:** 'Door de lessen ben ik opengegaan. Ik dacht alle achtentwintig jaren van mijn huwelijk dat ik niet van seks hield. Maar nu weet ik: ik was geblokkeerd.'

**Marianne:** 'Zelfbeminning is het begin van zelfvertrouwen. Van geloof in je eigen lichaam. En het is ook nog eens superlekker. Met zelfbeminning kom ik heel vaak klaar.'

**Machteld:** 'Ik leer mezelf kennen op een manier die ik niet kende. Blijkbaar moest ik daarvoor eerst 35 worden. Dit zou – een beetje aangepast – op school geleerd moeten worden!'

**Els:** 'Ik ben bijna 58 en heb nog nooit een orgasme kunnen beleven. Dat was geen groot probleem voor me, ik heb een liefdevolle relatie met mijn man – we zijn al heel lang samen – en zijn libido is ook niet erg groot. Maar sinds ik jou volg en lees wat er kan bestaan op seksueel vlak, denk ik: waarom zou ik het niet proberen? Ik heb vanmorgen tijdens het huiswerk het eerste orgasme van mijn leven beleefd. Ik ben overdonderd en verwonderd. En zó blij. Dank voor de mooie lessen die je maakt voor ons vrouwen.'

### **'Anders duurt het voor hem te lang.' Is dat zo?**

Neuken is een soort heilige graal. Iedereen – mannen en vrouwen – denkt dat daar de kist met goud staat. Dat is niet zo. Sterker nog – nu komt het – door de dwingende druk die er ligt op neuken, blijft een heleboel genot onbereikbaar. Veel vrouwen gaan er te snel toe over. *Anders duurt het te lang voor hem, weet je nog?*

Maar te snel overgaan tot penetratie, terwijl de vagina er nog niet klaar voor is, leidt niet tot genot. En helemaal niet tot een orgasme.

De vrouwelijke seksualiteit heeft tijd nodig. Hoe meer tijdloze ruimte, hoe heerlijker het wordt. Van de taoïsten leerde ik dit grote geheim: maak geen haast. Zucht de stress en de snelheid uit je lijf. Zucht van hèhè. Vertraag en beland in de diepe ontspanning van de zelfbeminning. Daar ligt het grote genot. Vanaf vandaag geen haast meer. Dus niet meer jezelf 'even een orgasme' bezorgen. Vanaf nu tijd voor langzaam. In ontspanning zakken. Dat is vaak juist veel lekkerder. Daardoor krijgt opwinding de kans om tot volle wasdom te komen.

### **Selflove, schaamte en schande**

**Lea:** 'Als klein meisje ben ik diep geraakt door de afwijzende uitspraken van mijn grootmoeder en de katholieke kerk. Ik zou

eeuwig gedoemd zijn, eeuwig branden in hel of vagevuur, indien ik mezelf lichamelijk plezier zou gunnen.'

**Renate:** 'Ik ben pas vanaf mijn 40e gaan genieten. Daarvóór overheerste schuld en schaamte. Ik ben opgevoed met "onder is alles vies".'

**Martie:** 'Als ik met mezelf vree, dacht ik: Heb ik hier wel recht op? Mag dit wel? Waarom doe ik dit? Pas toen ik mijn eerste relatie kreeg, waarin zelfliefde bespreekbaar werd en uit de anonimiteit mocht, werd het minder moeilijk en dubbel.'

**Saskia:** 'Ik ben van 1964 en katholiek opgevoed. Ik was 12 jaar toen ik ontdekte dat het een prettig gevoel gaf om mijn vagina aan te raken. Ik viel ervan in slaap. Het was voor mij nog niet "seksueel". Maar mijn ouders vonden dat ik er te jong voor was en gaven me het gevoel dat het vies was. Ik heb geprobeerd me er niets van aan te trekken, maar toch blijft er ergens in mijn achterhoofd een stemmetje klinken dat zegt: Bah. Ik hoop dat het verandert. Mijn project op dit moment is meer van mezelf leren houden.'

**Nance:** 'Over masturberen werd niet gesproken. Ik dacht dat alleen mannen dat deden.'

**Rosanne:** 'Ik deed het als kind al en dat mocht niet van mijn moeder, het werd bestraft en ik moest zelfs een keer naar de huisarts met haar omdat ze me niet normaal vond.'

**Conny:** 'Mijn moeder betrapte me ooit en vertelde dat het heel slecht voor je was om jezelf zo aan te raken. Wat er slecht aan was, vertelde ze er niet bij en ik vroeg er niet naar.'

**Anne-Marie:** 'Mijn moeder wist zelf niks. Ze wist niet wat het woord orgasme betekende. Ze is dit jaar overleden op 98-jarige leeftijd.'

## Vrouwen over het orgasme

### ‘Ik voel niks, zou er iets mis met me zijn?’

Hallo Marleen,

Ben heel erg aan het twijfelen of dit wel iets voor mij is. Ik heb nu twee keer huiswerk les 1 gedaan en nog niets bijzonders gevoeld. Zelfbeminnen deed ik altijd al, wel met het doel klaarkomen. Nu blokkeert het, ook al weet ik dat ik er een jaar over kan doen. Kan ik er niet beter mee ophouden en het de rest van mijn leven – ik ben 70 – gewoon blijven doen op de oude manier?? Ik heb ook niet een man die er de tijd voor neemt. Of zou er iets mis met me zijn?

Lieve groetjes,

Elly

Dag Elly,

Dank voor je mail. Ik denk dat er niets mis is met je en dat twijfelen gezond is. Zeker als je iets nieuws aan het leren bent zoals jij nu met het zelfbeminnen en het orgasme. Het is niet raar dat je nog niets bijzonders voelt. Je moet bedenken: je hebt het altijd zus en zo gedaan en óp naar het orgasme. Nu ga je leren het orgasme *uit te stellen*. Teneinde... meer genot te ervaren en seksuele energie in je systeem te brengen.

Dat kost tijd. Bovendien heb je – zoals trouwens heel veel vrouwen die bij me op les komen – waarschijnlijk weinig ‘voelbewustzijn’ zoals dat zo mooi heet. Er gebeurt van alles in je lichaam, alleen registreer je het niet. Nóg niet, want je moet eerst beter leren voelen. Als je de lessen interessant vindt, als je het fijn vindt om iets nieuws te leren, zou ik zeker doorgaan en het een kans geven. Rustig, geduldig en liefdevol.

37

**De leukste (en belangrijkste) training van je leven: Zin-in-seks.**  
[Klik hier voor alle informatie over het onlineprogramma.](#)

Je kunt trouwens na het huiswerk gewoon klaarkomen zoals je altijd deed. Dat is niet verboden. Alleen is het huiswerk *huiswerk*.  
Woordjes stampen, rijtjes leren, weet je nog?

Gewoon doorgaan. Zo leer je nieuwe dingen. En je man laat je voorlopig zijn eigen dingen doen. Je kunt hem later vertellen over je ontdekkingen.

Daag,

Marleen Janssen

# STAP 3 OP WEG NAAR HET ORGASME - SEKSUELE OPWINDING: HOE HET VOELT, WAAR HET ZIT EN... HOE JE HET *GROTER* MAAKT

Nou hoop ik dat je na het lezen van stap 2 op weg naar het orgasme direct geïnspireerd bent geraakt. Dat je je hebt teruggetrokken in je slaapkamer en genoten hebt van zelfbeminning. Ik wil je direct iets vertellen over zelfbeminning en hoe je dat vele malen fijner maakt.

Als je in meditatie staat aan selflove doet, duw je het deurtje naar het *innerlijke landschap* open.

*Pardon?*

Ik leerde van de Chinese taoïsten iets heel interessants. Zij zeggen: je hebt eigenlijk *twee* lichamen. Het lichaam dat je ziet en



kunt aanraken. Je armen, je benen, je baarmoeder, je eierstokken. Dat is het *uiterlijke* landschap.

Daarnaast heb je het *innerlijke* landschap. Dat is je binnenwereld. En in die zachte wereld kom je terecht als je gaat mediteren. Het is daar verrukkelijk. Stil en rustig. Je bent veilig. Er is geen gevaar, niemand pest je en niemand jaagt je op. Je belandt in een diepe ontspanning.

En nu komt het. Als je in deze zachte binnenwereld op zoek gaat naar seksuele opwinding en het orgasme, *dan vind je die veel sneller.*

Het is een ander weggetje naar opwinding en het orgasme. Een weggetje waar je nooit eerder van hoorde. De biologieleeraar op school kende het niet. En je moeder en je vriendinnen ook niet.

In mijn onlineprogramma Zin-in-seks leer je hoe je die binnenwereld betreedt. In die zachte wereld kun je beter voelen. Je gaat er makkelijker op weg naar opwinding, het orgasme en het vallei-orgasme. Alle vrouwen kunnen de zachte wereld binnenstappen. De plek zit gewoon in je. We hebben hem allemaal. Maak jezelf zacht, *dan stap je door dat deurtje.*

## **Als je al eens aan yoga deed**

Toen ik zo'n jaar of tien geleden voor het eerst over het vallei-orgasme hoorde, begreep ik het verschil tussen het uiterlijke landschap en het innerlijke landschap wel. Ik deed als twintiger jarenlang yoga op een zoldertje en ik wist hoe fijn het was om mediterend op een matje te liggen. Als ik daar in het halfduister lag ik mijn joggingbroek, dan wilde ik dat de les nooit meer op zou houden. Kon ik me altijd maar zo voelen, kon alles maar altijd zo makkelijk en zacht zijn.

Maar de yoga en de meditatie verdwenen weer uit mijn leven.

Een scheiding, een verhuizing, een andere stad. Van het innerlijke landschap schoof ik naar het uiterlijke landschap. Ik

ging heel veel sporten en heel hard werken. Ook seks en klaarkomen deed ik op een harde uiterlijk-landschapsmanier.

*Uh... hoe is dat dan? Hoe ziet dat eruit?* Als je op een harde manier op zoek gaat naar het orgasme, dan is seks met jezelf of met een ander eisend, snel en vanuit inspanning. Als dertiger had ik doorlopend dit soort seks. Ik dacht dat seks zo hoorde te zijn: louter gericht op het orgasme. Snel en jachtig. Op deze manier vree ik met mannen. Hard en mannelijk zou je het kunnen noemen. Het ging altijd haastig. Ik wilde snel klaarkomen, dat was het doel. Was ik tevreden? Ja. Ik vond dat alles *erg goed* ging. Dit was de manier. Dit was het echte genot en dit was het ultieme klaarkomen.

Ik wist niet dat ik deed aan tandvleesseks.

## **Tandvleesseks: grote kans dat je eraan doet**

**Annet** heeft een libido van min tien. Dat is al jaren zo. Ze is 41 jaar en heeft zich 'suf gemasturbeerd', zoals ze zelf zegt. Annet is blij met haar lichaam, voelt geen schaamte, maar als ze zichzelf aanraakt of als ze aangeraakt wordt, dan voelt ze helemaal niets daaronder. Nul komma nul. Vochtig wordt ze wél, maar alle lustgevoelens ontbreken. Ze voelt alleen iets als ze er kei- en keihard voor werkt. Maar een orgasme heeft ze nog nooit gehad.

Ze schreef me: 'Het niet genieten van seks geeft me veel verdriet. Dat het met een man niet lukt, is tot daaraan toe, maar dat ik ook geen opwindning kan vinden als ik met mezelf vrij, dat vind ik wel heel erg. Hoe schat je mijn kansen in?'

Ik schreef Annet dit terug: 'Je bent niet de enige vrouw die losgekoppeld lijkt te zijn van haar seksuele gevoel. Om dat weer te vinden, heb je tijd nodig. Zou je eens willen nadenken over de volgende vraag? Als je jezelf bemint, doe je dat dan vanuit zachtheid?'

De volgende dag kreeg ik antwoord van Annet. 'Nou...' zei ze, 'nu je het zo vraagt, realiseer ik me dat ik helemaal vergeten ben

om door dat deurtje het innerlijke landschap binnen te stappen. Ik moet natuurlijk eerst in die lekkere, meditatieve ontspanning komen. Het is eigenlijk best wel erg. Tijdens het huiswerk zette ik er gewoon de vibrator op. Of ik ging keihard aan het werk door heel snel en hard met mijn vingers te bewegen en mijn spieren aan te spannen, doodvermoeiend. Ik schaam me terwijl ik dit schrijf.

Door jouw mail heb ik gisteren het huiswerk anders gedaan. Ik laat nu helemaal los dat ik opgewonden moet raken. Sterker... ik ga ervan uit dat ik dat niet word. Ik probeer mezelf heel zacht aan te raken. Hard werken doe ik niet meer en ik probeer ook niet meer er iets van opwinding uit te persen. Hopelijk gaat er nu iets veranderen.'

## **Weten is iets anders dan doen**

De volgende ochtend schreef ik Annet terug: 'Je vertelt me allerlei belangrijke dingen. Het belangrijkste is dit: dat je opwinding zoekt door heel hard te werken en alles op alles te zetten. Ik zeg niet dat het fout is, wel dat er een andere route bestaat. Die van zacht en ontspannen. Inderdaad: dat deurtje door, de zachte wereld in.

Je weet het natuurlijk al, maar weten is iets anders dan doen. Dus goed dat we het er nog eens over hebben. Je moet het vaker doen en steeds herhalen om het te leren. Daarom zit je op les. Vroeger deed je jaren over het leren van Frans en Engels. Je zat in de klas. Je stampte woordjes, las hardop een stuk voor met een rood hoofd en de leraar verbeterde je uitspraak. De ene keer kreeg je een 5 voor een proefwerk, de andere keer een 8+.

Loskomen van tandvleesseks verloopt op dezelfde manier. Je oefent, je leest en je doet huiswerk. Je leert dat je het orgasme niet vindt door inspanning, maar vanuit ontspanning.

Oefenen met zachtheid kun je eigenlijk de hele dag doen. Ik schrijf deze mail aan jou bijvoorbeeld vanuit zachtheid. Dus ik ben ontspannen en happy. Deed ik dat niet, dan zou ik gestrest

en gehaast schrijven en alweer denken aan het volgende klusje. Wat ik ook vanuit zachtheid doe is stofzuigen en koken en autorijden. Ik noem maar even wat. Ik raad je aan ermee te gaan oefenen. Gewoon losjes en leuk. Kijk maar eens wat het doet.'

## Harde, bonkende seks

Seksualiteit, opwinding en het orgasme: je hoort er eigenlijk alleen over op een harde, pornografische manier. Je ziet het op internet als je per ongeluk een verkeerde link aanklikt. Je roert een zoetje door je koffie en verslikt je omdat het scherm ineens gevuld is met enorme lichaamsdelen. Harde, bonkende seks.

In speelfilms zie je het ook. Niet per se bonkend of 'vrouwonvriendelijk', maar het gaat wel altijd heel erg snel. De twee kijken elkaar aan, rukken de broek open en bam. Een keer knippen met je ogen en het is gebeurd. Ik erger me eraan en ik heb steeds de neiging de regisseur een briefje te schrijven. Zo van: Luister eens, zo gaat het in het echt niet. Maar ik zou wel briefjes kunnen blijven schrijven, want de wereld is vergeven van onzinnige, onechte seks.

Je staat er waarschijnlijk niet bij stil, maar het beïnvloedt je gedrag en je denken. Als je steeds deze snelle, bonkende manier van seks ziet, als je veel porno kijkt, dan ga je – ook al ben je een weldenkend mens – geloven dat het zo hoort. Dat dit de manier is waarop mensen klaarkomen. Vrouwen met veel gegil en terwijl ze hard op de billen worden geslagen. Er is blijkbaar veel gedoe voor nodig. Veel standjes, veel inspanning.

Maar dat is niet waar. Je kijkt naar pornoscripts. Die zijn zo gemaakt om je te vermaken en visueel te prikkelen. Vooral mannen worden erg opgewonden van visuele prikkeling. Maar in het echt, in een gewone slaapkamer in Houten of Zuid-Laren, gaat het er allemaal veel klungeliger aan toe. En dat is slim, want hoe langzamer, hoe beter. Hoe minder gedoe, hoe minder afleiding. Hoe rustiger, hoe beter je kunt voelen.

## 'Kind, doe eens wat meer je best'

Tandvleesseks is niet-relaxte ik-moet-presteren-en-daarom-ben-ik-nu-totaal-uitgeput-en-verkrampstseks. Toch is het niet zo gek dat mensen eraan doen. Als je iets wilt bereiken en het lukt niet – je wilt bijvoorbeeld de hardloopwedstrijd winnen –, dan leer je al vroeg 'doe wat meer je best'.

Je moeder zegt: Kind, gewoon even doorzetten.

Je vader zegt: Niet zeuren, vaart maken.

En zelf denk je: ik zet er gewoon wat meer wilskracht op.

Logisch dus dat Annet, de vrouw met het libido van min tien, 'de vibrator erop zet'. Als dat orgasme niet linksom komt, dan maar rechtsom.

Maar met het orgasme werkt het net andersom. Als het niet wil komen, moet je niet méér je best doen, maar minder.

Dit is een gekke boodschap. Vrouwen raken er helemaal van in de war. *Minder mijn best doen?* De meeste vrouwen *kunnen* niet eens minder hun best doen. Zo geprogrammeerd zijn we op presteren.

Maar dit het grote geheim. Ga niet voor het grote, beukende, harde, snelle, jachtige, maar... zoek het in het kleine. Voel het subtiele en het vlinderachtige. Daar ligt het grote genot op je te wachten.

**Emmy:** 'Mooi, Marleen. Dat je benoemt hoe stil en zacht en onopgemerkt die seksuele energie en opwinding kan zijn. Ik neem het in mijn lijf ook vaak waar als een zacht zoemen of stromen, het is in feite mijn levensenergie die ik door mijn hele lijf kan voelen stromen.

Mijn man zegt na het vrijen vaak: je voelt zo lekker stromend. Ik geloof wel dat je, om dit op te merken, moet beschikken over een portie lichaamsbewustzijn. Ik heb het in de loop der jaren ook moeten leren. Ik was zo geprogrammeerd om in mijn "hoofd" te

zijn en vanuit mijn hoofd te leven. Nu wordt dat hoofddenken overschreven met nieuwe informatie.'

**Ilse:** 'Het is waar wat je zegt: het voelen van die zachte stroming vergt inderdaad lichaamsbewustzijn. Hoe voelt dat lijf eigenlijk en wát voelt het precies? Als je het begin van het draadje eenmaal te pakken hebt, is het makkelijk om de draad te volgen. En om het begin van de draad te vinden... moet je ontspannen zijn.'

## **Zou ik seksueel dood zijn?**

Seksualiteit en zin in seks hebben verschillende verschijningsvormen. Je kunt heel 'heet' zijn: je hebt dan constant zin in seks en je krijgt - door de hitte - ook makkelijk orgasmes. Als mensen net verliefd zijn, zitten ze vaak in deze hitte. Na een tijdje neemt de hitte wat af, de verliefdheid wordt ook minder. Je belandt weer met beide benen op de grond. En in bed wordt nu vooral geslapen. De temperatuur van je seksualiteit is genormaliseerd. Niet erg heet en ook niet erg koud.

Je seksualiteit kan ook geheel afkoelen. Het is als een glas thee dat je hebt ingeschonken en dat je helemaal bent vergeten. Weken later vind je het glas, de inhoud koud en drabberig, in de vensterbank.

Dit is aan de hand bij Annet, die van het libido van min tien. En ook bij Ellen speelt het. Ellen zegt: 'Ik ben vijf jaar zonder relatie en heb totaal geen behoefte aan intimiteit. Ook niet om mijzelf te bevredigen. Ik lijk seksueel wel overleden, is dit normaal?'

Seksueel dood is Ellen niet. Wel is haar seksualiteit 'bevroren'. En het overkomt heel veel vrouwen.

Ik zei net: seks en zin in seks kan warm zijn en koud. De tussenvorm 'lauw' bestaat ook. Seks en zin in seks is dus *geen constante*. De taoïsten zeggen: het kan niet altijd zomer zijn. Het is een golfbeweging. Er is zomer, herfst, winter en weer lente. Je

bent heel warm, koelt wat af, doet een dutje in de winter en wordt weer wakker in maart: ha, rokjesdag. Zo gaat het eeuwig door. In de natuur, en ook in bed. We zijn tenslotte zelf ook natuur.

Is Ellen, die zichzelf 'seksueel overleden' verklaart, écht dood? Welnee, ze is alleen niet meer uit haar winterslaapje gekomen. Haar seksualiteit wordt niet meer warm.

## **De hordeur piept**

Als je in een relatie steeds minder vrijt bestaat die kans. Als je single bent gebeurt het ook. Het koelt af en af en af en je seksualiteit raakt uit beeld. Die is er nog wel, maar ligt te ronken in een grot. Je onderlichaam wordt koud. Het is een onbewoond gebied. Er komt nooit meer iemand.

En je weet wat er gebeurt in leegstaande huizen: de ramen gaan kieren, het wordt stoffig met dode vliegen en de hordeur piept. Je weet ook wat de grappen zijn die dan gemaakt worden: 'die moet eens een goede beurt hebben' of 'de schoorsteen moet geveegd'. Het zijn wat onelegante volkswijsheden, maar je snapt wat ik bedoel en ze kloppen ook. De bezem erdoorheen, ramen en deuren open.

Hoe maak je een koud onderlichaam weer levend en stromend? Niet door te gaan liggen wachten op een actie van Marie of Piet. Doe het zelf. Doe aan zelfbeminning.

## **Selflove, misschien ben je het vergeten**

Selflove - of zelfbeminning - is zacht en liefdevol. Ik introduceerde het in de vorige stap op weg naar het orgasme. Misschien ben je het alweer vergeten. Soms moet iemand anders het nog een keer tegen je zeggen. Omdat het niet bij je 'landde'. Of omdat je er eigenlijk geen tijd voor hebt. Of maakt. Het moet

‘even tussendoor’. Het moet even vlug vlug, want je hebt al zo’n drukke dag.

**Yolan:** ‘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. Ik stopte altijd als het te erg werd en dacht dan: waarom vindt men dit zo fantastisch? Pas toen ik leerde zachtheid (en glijmiddel) te gebruiken en dat ik nog nét iets verder moest gaan, lukte het me. O, dus zo voelt het. En pas vanaf dat moment, ergens rond mijn 29e, ben ik me vrij gaan voelen, durfde ik te zeggen wat ik lekker vind, en kon ik over seks praten.’

**Ine:** ‘Wat lijken wij vrouwen toch allemaal op elkaar. Dezelfde twijfels, dezelfde verwachtingen van onszelf, we moeten het goed doen, maar vinden het nooit goed genoeg. En wat prachtig dat juist dit zo duidelijk uit alle verhalen in ZIS naar voren komt. Het zijn verhalen die ons een spiegel voorhouden. Steeds valt er wat te herkennen, is het niet de situatie, dan zijn het de gevoelens.’

**Brenda:** ‘Ik denk dat als masturberen voor mij echt zelfbeminning zou zijn, het veel leuker zou zijn. Nu is het enkel een soort ruwe bevrediging van lust.’

**Caren:** ‘Toen ik nog niet gescheiden was, deed ik heel veel voor ons “samen”. Daar deed ik echt mijn best voor. Nu zucht ik van hèhè: ik mag die ruimte innemen voor mezelf.’

**Yvonne:** ‘Ik voel steeds méér. Er komen herinneringen en oude stukken los uit mijn opvoeding, mijn gekwetstheid. Vaak moet ik erg huilen. Ik krijg dan een inzicht of een doorzicht hoe ik als kind was. Of ik beleef gevoelens van pijn en teleurstelling. Het gebied van de seksualiteit is zo beladen.’



**Jeanette:** 'Ik ben opnieuw begonnen met de lessen. Ik dacht dat ik de zachtheid aardig had vastgehouden, maar ik ontdek dat het nóg zachter kan. Ik richt me nu op voelen en ontspannen. En dat is héél erg prettig. Geen haast, geen druk. Ga bijna denken dat het deze keer gewoon gaat lukken met dat orgasme.'

**Cara:** 'Ik ben erachter gekomen dat ik veel bezig was met snel, snel, snel. Ongeduldig. Fantaserend over van alles en nog wat om maar snel tot een climax te komen. Ik gebruik orgasmes vaak om even ontlading te hebben van pijn in mijn lijf of spanning in mijn hoofd.'

## Op zoek naar opwinding? Hier begint het

Als ik vrouwen vraag waar seksuele opwinding begint, hoor ik van alles. Eerst natuurlijk: in de clitoris. Ook worden genoemd: borsten, gezicht, dijen, billen, voeten, mond. Mensen noemen eigenlijk een rijtje erogene zones op. Heerlijke gebieden.

Maar ik bedoel met de vraag *waar opwinding begint* iets anders. Waar in het lichaam steek je de kachel aan? Waar ontbrandt het vonkje waarmee het hele seksuele systeem ontwaakt? De taoïsten zeggen: in de eierstokken.

Nou moet je weten dat ik tot mijn 40e niet wist waar mijn eierstokken exact zaten. Ja, ergens in de buik. Ik wist dat de eierstokken vooral belangrijk waren voor de voortplanting. Dat ze een rol zouden spelen bij seksuele opwinding was me onbekend. Het is dus niet gek als je denkt: o?

Wat ik leerde van de taoïsten is dit. Je kunt met een eenvoudige lichamelijke beweging (ik leer je die zo) je opwinding *aanzetten*. Het is een truc die werkt als een trein. Als je een vrouw bent die in een grot eindeloos in de winterslaap ligt en je wilt weer warm worden: doe deze oefening. Als je nooit zin in seks hebt omdat je seksualiteit is ingeslapen: doe de oefening. Als je geen partner hebt en zoals Ellen denkt dat je seksueel overleden bent: doe de oefening.

Vrouwen bij wie de eierstokken en/of de baarmoeder zijn verwijderd, kunnen de oefening van de vonk gewoon meedoen en ervaren. De taoïsten zeggen dat iedereen in het innerlijke landschap een perfect en compleet lichaam heeft. Je zou het kunnen zien als een 'blauwdruk' van je lichaam. Dat betekent dat óók als je eierstokken en/of baarmoeder er niet meer zijn, de energie er nog wel is. In de volgende stap op weg naar het orgasme bespreek ik het wat uitgebreider.

## **Zo doe je de oefening 'de vonk'**

De vonk, de startmotor voor zin in seks en het begin van het orgasme, zit in jezelf. Het is heel makkelijk. Dit is de oefening.

- Ga zitten op de rand van je stoel. Je zit nu op je zitbotjes. Je rug is recht en steunt niet tegen de rugleuning. Je hebt dus een actieve zit. Leg je handen losjes in je schoot.
- Nu ga je de dijen heel zachtjes naar buiten bewegen. Maar let op... je beweegt de dijen zo *subtiel dat niemand het ziet*.
- Ga eerst maar eens met je aandacht naar de binnenkant van je dijen. Er lopen daar grote en kleine spieren. Ze lopen langs je dijen richting je kruis.
- Beweeg de spiertjes maar eens. Héél zachtjes, hè. Hou de beweging minuscuul, eigenlijk is het meer *een spieraanspanning*. Je benen komen dus niet in beweging.
- De spieren die je aanspant zijn verbonden met pezen en die zijn weer verbonden met je bekkenbodem, en daarin rusten de seksuele organen. Alles is met alles verbonden. Het is dus niet zo gek dat als je *hier* een kleine spierspanning maakt, je het *daar* kunt voelen.

- Ga met je aandacht naar de binnenkant van je dijen. En beweeg ze heel licht, alsof je je dijen zou willen spreiden. Dat doe je niet echt, maar je maakt de eerste aanzet daartoe. En voel nu eens wat er gebeurt.
- Je voelt iets in je buik. Een kleine vlinderachtige beweging. Heel subtiel. Misschien voel je ook iets bewegen in je billen. Of in het genitale gebied.
- Je kunt de vonk ook aanzetten door de dijen niet naar buiten te bewegen, maar naar binnen. Alsof je de dijen *sluit*. De procedure is precies hetzelfde. Hou de beweging klein. Ga eerst met de aandacht naar de binnenkant van je dijen. Maak de spierspanning alsof je de benen naar binnen beweegt.

### **Onthoud steeds als je 'de vonk' doet:**

- Voor buitenstaanders is de beweging onzichtbaar.
- Je kunt de vonk gerust oefenen in de wachtkamer van de tandarts, tijdens een vergadering of terwijl je zit te eten in een restaurant.
- Hoe meer je oefent, hoe meer je zult gaan voelen. De vonk geeft diep in de buik een klein, prettig gevoel. Je snapt direct: o, als dit gevoel groter wordt, dan raak ik echt opgewonden.
- Hou het een beetje luchtig. Maak er geen dagtaak van, maar oefen wel een paar keer per dag.

Over de vonk bestaan wel duizend vragen. En dat is logisch, want het is een heel simpele oefening. En simpele oefeningen zijn altijd het moeilijkst.

*Ik voel niks! De oefening klopt niet!* Deze wanhoopskreet hoor ik regelmatig. Het is niet gek, want je moet de vonk oefenen. Het lukt niet in één keer. Het is net als castagnetten leren spelen, dat gaat ook niet direct voortreffelijk. Oefenen dus, en dan zul je merken dat je op een gegeven moment iets gaat ervaren diep in je buik. Ik noem het een soort ploink-reactie. Een begin van zin. Dit is het begin van het orgasme.

### **‘Er is een seksuele revolutie in mij gaande’**

**Yvonne:** ‘De oefening van de vonk is een soort sleutel. Je kunt de vonk altijd toepassen, het werkt en niemand die het ziet. Ik activeer de vonk de hele dag door. Als ik mediteer of voor de yogales begint. Ik word er niet in één klap geil van, zo wil ik het niet noemen, maar ik word wel een soort licht-orgastisch. Net alsof ik een appje van mijn geliefde krijg.’

**Katy:** ‘Er is een seksuele revolutie in mij gaande sinds ik begonnen ben met de onlinelessen. Ik merk dat de zachtheid me heel erg helpt te ontspannen. Ik was nu ook zacht mijn haren en breng zacht crème aan op mijn gezicht. Voorheen deed ik alles haastig, nu doe ik het met zorg.

Het lijkt of ik juist minder met het seksuele bezig ben en meer met gewoonweg zacht zijn voor mijn lichaam. En dat ik alle tijd neem om meer te gaan voelen, al doe ik er mijn hele leven over. Ik voel heel veel liefde en ben zo ontroerd door wat andere vrouwen erover zeggen. Ik heb de afgelopen weken veel gehuild, gewoon, van mooiigheid. Ik snakke ook naar herkenning en praten over dit onderwerp, denk ik.’

**Wilma:** ‘Ik leer hoe je de vonk “aanzet”, hoe ik zacht en lief ben voor mezelf, leer mijn eigen lichaam beter kennen en accepteren (er blij mee te zijn), en m’n seksleven met mijn partner is enorm verbeterd. Ik had vaak geen zin of voelde niet veel, nu ben ik snel opgewonden en voelt alles intenser.’

**Ilonka:** 'Toen ik jonger was, werd ik al opgewonden van tongzoenen met mijn partner of door het strelen van mijn borsten. Nu moet het, na de overgang en eierstokkanker (alles is verwijderd) van veel verder komen. Het aanleren van de vonk helpt me enorm. Ik heb mijn "aan" knop weer gevonden.'

**Mara:** 'Sinds ik in de overgang ben is het orgasme afgedreven, lijkt het wel. Kwamen opwinding en het hoogtepunt vroeger altijd heel makkelijk, nu kost het me grote moeite. Tot ik de vonk ontdekte. Dit is echt een geheime truc vanjewelste. Het is een soort seksueel knipoogje. Ik sta gelijk "aan"!'

**Margo:** 'Ik heb sinds enige tijd mogen ervaren wat het is om een orgasme te hebben. Mooi hé! Ben zo blij en dankbaar. Komt echt door die vonk, hoor! En ja, toen had ik de smaak echt goed te pakken - moet jaren inhalen :-).'

## Vrouwen over het orgasme

# 'Ik kan alleen klaarkomen als het héél spannend is'

Beste Marleen,

In mijn tienerjaren moest ik eens voor mijn broer een aantal nummers van de top 40 opnemen op een cassettebandje. Dit gaf best veel spanning, want ik wilde het niet verpesten. Door de spanning kreeg ik ineens een orgasme. Wist toen totaal niet wat mij overkwam, maar later bedacht ik dat dat het moet zijn geweest. Het gevoel bleef ook best lang aanhouden. Het heeft daarna minstens vijfendertig jaar geduurd voordat ik weer een orgasme kreeg. Via een vibrator.

Laatst echter gebeurde het weer. Ik was voor mijn werk 's morgens vroeg spullen aan het bezorgen, in het donker op de fiets. Ik kon een afleveradres niet vinden en raakte enorm gefrustreerd. Toen ik ten einde raad terugreed naar mijn werkplek, kreeg ik onderweg een orgasme. Op de fiets. Mijn vraag is nu: heb jij dit weleens van andere vrouwen gehoord, en hoe kijk jij hiertegen aan?

Met vriendelijke groet,

Katrien

Dag Katrien,

Dank voor je mail. Over wat je vertelt: een orgasme krijgen door extreme spanning, ja, dat heb ik vaker gehoord. Sommige vrouwen ervaren een orgasme in spannende, een beetje 'enge' situaties. Het lichaam maakt dan adrenaline aan en dat kan het orgasme triggeren. Ik heb bijvoorbeeld weleens van een vrouw gehoord dat ze een aanrijding kreeg met de auto. Zij had niets, de auto zat in elkaar en terwijl ze – bibberend van de schrik –

adresgegevens uitwisselde met de andere automobilist, kreeg ze een orgasme. Zo zie je: de mens is een waar wonder. Orgasmes kunnen ontstaan in situaties die niets seksueels hebben. Je hoeft je er geen zorgen over maken. Wel kun je overwegen om je seksualiteit te gaan ontdekken en te gaan *trainen*. Zodat je orgasmes krijgt op momenten dat jij het wilt.

Daag,

Marleen Janssen

# STAP 4 OP WEG NAAR HET ORGASME - OP ORGASME-LES

Ik heb het nu een tijdje gehad over het HOE van het orgasme. Hoe krijg je het en hoe verbeter je het? Ik vat het even voor je samen.

- Stap 1: kalmeren en zuchten van hèhè.
- Stap 2: aan de zelfbeminning om te ontdekken wat je zelf prettig vindt.
- Stap 3: meditatie en zelfbeminning vormen een schitterende combinatie.
- Stap 4: waar begint het orgasme? Waar meldt het allereerste zweempje van seksuele opwinding zich? Diep in je buik. Je kunt met dat vonkje je seksualiteit *aanzetten*.

Er komt nog meer HOE, maar nu is het tijd voor de WAT van het orgasme. Een les over het orgasme zelf. Over *orgasmes* moet ik zeggen, want er bestaan allerlei soorten. Wat zijn de verschillen? Voelen ze anders? Brengen ze je andere dingen?

Denk eens terug aan alle orgasmes die je in je leven hebt beleefd. Misschien waren het er anderhalf, misschien drieduizend.

Vraag: verschilden ze veel van elkaar? Waarschijnlijk waren ze allemaal ongeveer hetzelfde. Misschien herinner je je er nog een. Toen met die heel fijne meneer of mevrouw – later werd het misschien je partner – op wie je zo verliefd was. Of die keer in je eentje, toen je er tijdens een tripje voor het werk de tijd voor nam op je hotelkamer. Maar dat zijn de uitzonderingen.

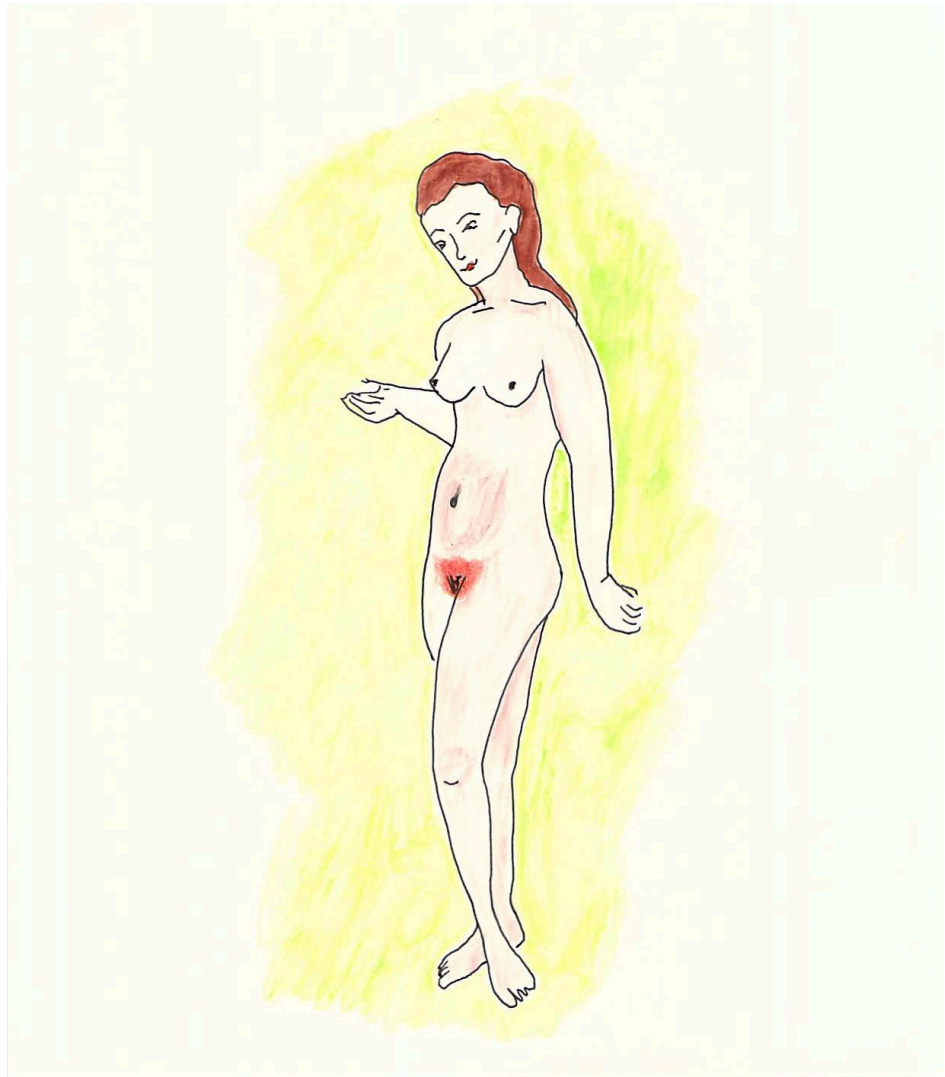


Nu volgen de verschillende orgasmes.

## Het piek-orgasme

De meeste vrouwen hebben hun eigen maniertje ontwikkeld om een orgasme te krijgen. Je doet zus, een beetje zo en daar is het. Altijd een beetje *hetzelfde*.

Een piek-orgasme heet zo'n hoogtepunt. Je werkt naar de top, zet nog een tandje bij en jaaaaaaa. Dat was aangenaam. Langer dan vijf seconden duurt het niet. Het zijn eerder *een paar* seconden. Vrouwen zeggen dat ze zichzelf graag een piek-orgasme geven om in slaap te vallen of om te 'ontstressen'.



Ik noem het piek-orgasme het huis-tuin-en-keukenorgasme en je voelt het in de genitaliën: tussen de benen dus.

Een orgasme is een explosie van seksuele energie, zeggen de taoïsten. Als je er weleens een hebt gehad, zul je de term 'seksuele energie' niet gek vinden. Al op weg naar het hoogtepunt toe krijg je het warm: de machine staat lekker te draaien.

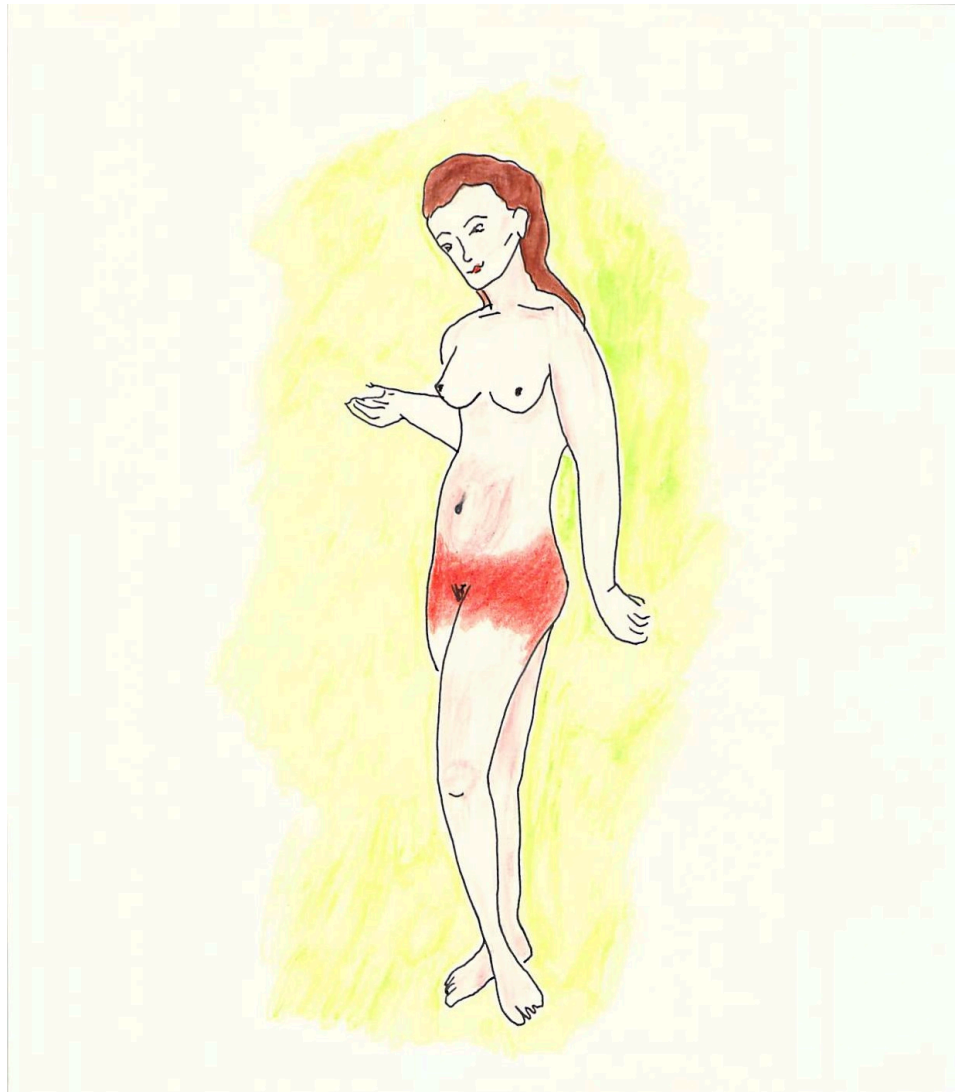
### **Hoe meer opwinding...**

Hoe meer je in opwinding komt, hoe meer seksuele energie er vrijkomt. Denk aan een ouderwetse stoomtrein: er ontsnappen nu imposante rookpluimen uit de schoorsteen. En dan klinkt de fluit en bereik je het piek-orgasme. De seksuele energie bevindt zich nu in de genitaliën. Ik maakte er het plaatje op de vorige bladzijde van.

Waar het rood is, zit de seksuele energie. Het zindert in de vagina, de schaamlippen, de clitoris.

## Het multi-orgasme

Een piek-orgasme is best aangenaam. Maar... er bestaat meer. Fijner dan het piek-orgasme is het multi-orgasme (ook wel: meervoudig orgasme). Dit hoogtepunt is intenser en warmer omdat de weg ernaartoe langer is: er ontstaat *meer seksuele energie*. En die seksuele energie verspreidt zich niet alleen tussen de benen, maar door het hele bekkengebied, daarom is het zo lekker. Kijk, dat ziet er zo uit:



Een multi-orgasme is vaak een drietrapsraket: je komt een keer klaar, even daarna nog eens en daarna nog eens. Kenmerkend is dat elk volgend orgasme *intenser* is.

Let op: een multi-orgasme is geen 'herhaald piek-orgasme'. Een 'herhaald piek-orgasme' is precies wat het zegt: een herhaling van je piek-orgasme. Dus: recht op het doel af en... klaar. Je herhaalt en herhaalt. Vrouwen zeggen weleens: 'Ik hoef al dat ingewikkelde gedoe niet en zeker geen vallei-orgasme, want ik kan al negenendertig keer (of meer) achter elkaar klaarkomen.'

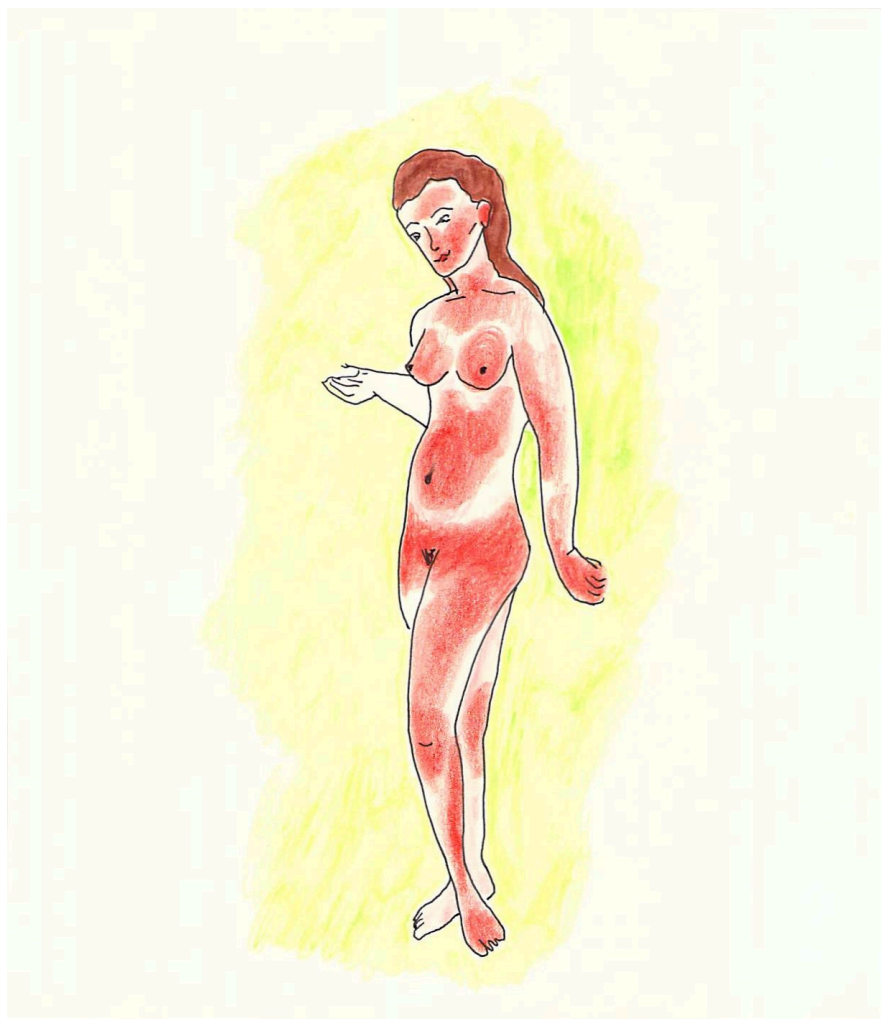
## Steeds intenser

Echter, als je steeds opnieuw een piek-orgasme beleeft, krijg je steeds hetzelfde. Een klein piekje van genot. Een piekje dat zich *niet ontwikkelt*. Sterker nog: meestal nemen de intensiteit en het lekkere gevoel af. Het wordt steeds *minder*.

Kenmerkend voor het multi-orgasme is dat elk volgend orgasme aan intensiteit wint. Het gevoel en de ervaring worden 'breder', 'dieper', 'aangenamer'. Om een multi-orgasme te krijgen werk je al een beetje met de vallei-technieken (lees maar door).

## Het vallei-orgasme

Nu belanden we bij orgasme nummer drie: het vallei-orgasme. Dat is de echte topper. Een vallei-orgasme is het allerfijnste en meest bevredigende orgasme ooit. Ik zeg altijd: de koningin der hoogtepunten. Ze schrijdt in een witte bontjas aan het hoofd van de stoet. Alle meisjes en vrouwen dansen erachteraan. Je voelt niet alleen iets zeer aangenaams tintelen tussen je benen; je hele lijf doet mee. Het ziet er zo uit:



Golven van genot gaan door je hele lichaam. Minuten, een halfuur of langer. De seksuele energie zet niet alleen de clitoris en de vagina in vuur en vlam, ook billen, buik, oorlellen en tenen kunnen orgastisch worden. Het zalige gevoel van het hoogtepunt trekt dus door het hele lichaam.

## Wat is het verschil tussen het multi-orgasme en het vallei-orgasme?

Dit zeggen de ervaringsdeskundigen erover.

**Marije:** 'Ik heb nu een aantal keren een vallei-orgasme gehad. Het voelt elke keer anders, subtiel of intenser, langer of korter. De sleutel voor mij is om er niet mee bezig te zijn in mijn hoofd, maar me over te geven aan mijn lichaam. Ik krijg het vallei-orgasme als ik het over-het-randje-dreigen-te-gaan keer op keer uitstel en ten slotte alle bekkenbodemspieren stevig aanspan, diep en krachtig door mijn neus inademen en de energie omhoog door mijn lichaam en naar mijn hoofd stuur.'

Ik visualiseer dat ik word overweldigd door een golf van passievol vuur. Ik heb gemerkt dat als ik dit doe na iedere opwindende en vóór het rustmoment, ik nog makkelijker en sneller een vallei-orgasme krijg. Maar ieder lichaam werkt anders, dit is zoals ik het zelf heb uitgepuzzeld door ermee te spelen en niet te doelgericht te zijn. De eerste keer gebeurde het per ongeluk. Ik besepte pas na vijftien seconden dat het een vallei-orgasme was omdat het niet ophield.'

**Anne:** 'Eén orgasme is geen orgasme: als ik met mijn vriend vrij word ik het liefst multi-orgastisch. Het is een trappetje: de ontlading wordt steeds groter. Maar als ik alleen ben, heb ik geen belangstelling voor een multi-orgasme, en al helemaal niet voor een piek-orgasme. Als ik mezelf bemin, werk ik liever toe naar een vallei-orgasme. Dat is een ander soort opwindende. Het neemt meer tijd, maar mijn hele lichaam doet mee. Ik heb uren later nog steeds een heerlijk gevoel. Ik zie het als een meditatie. En je snapt wel dat ik liever een vallei-orgasme beleef dan dat ik urenlang in kleermakerszit zit.'

Samengevat: het kenmerk van een piek-orgasme is: kort, snel, tussen je benen.

Bij een multi-orgasme wint elk volgend orgasme aan intensiteit. Het wordt steeds beter. Het heerlijke gevoel bevindt zich in het

hele bekkengebied.

Bij een vallei-orgasme wordt het hele lichaam warm en orgastisch. Niet alleen de genitaliën en het bekken, maar overal. Het is de koningin van de orgasmes: alle toeters en bellen gaan rinkelen.

Weet je nog dat ik je aan het begin van deze stap op weg naar het orgasme vroeg of je eens terug wilde denken aan al je orgasmes? Verschilden ze veel van elkaar? De kans is groot dat je je hele leven alleen piek-orgasmes hebt beleefd. Een enkeling is misschien zomaar eens beland in een multi-orgasme of kreeg een vallei-orgasme (hoe dat kan vertel ik je zo). Maar wat ik je wilde zeggen is dit. Een piek-orgasme voelt altijd zo'n beetje hetzelfde. Hetzelfde lekkere piekje.

Maar... als je het multi-orgasme of het vallei-orgasme ontdekt, dan beleef je nooit meer hetzelfde. Je wordt keer op keer verrast door andere vormen van genot. Steeds nieuw, soms zacht zingend, soms explosief schaterend. Vooral vallei-orgasmes zijn telkens opnieuw cadeautjes.

## **16 VRAGEN + ANTWOORDEN OVER HET ORGASME**

### **1 Waarom komt niet elke vrouw vanzelf klaar?**

Omdat niet iedereen even makkelijk in overgave gaat. Dat heb je nodig om een orgasme te krijgen. Wanneer je het hersentechnisch bekijkt: als je een orgasme wilt, moet je de linker hersenhelft 'uitzetten'. In de linker hersenhelft zit de illusie van controle ('Ik weet de weg in Amsterdam', 'Ik weet hoe lang aardappels moeten koken'). In de rechter hersenhelft zit het gevoel.

Links dus het weten, rechts het voelen. Links lijkt dominanter te zijn. Niet zo gek, want in onze westerse wereld worden denken en intelligentie als het hoogste goed gezien. Voelen en emoties zijn 'minder belangrijk'.

Wat gebeurt er nou in de hersenen als je een hoogtepunt bereikt? De activiteit in de rechter hersenhelft vlamt op. Er steekt daar een neuronenstorm op. Dat is het lekkere gevoel dat je beleeft tijdens het orgasme. Als je toewerkt naar een orgasme en je blijft je hoofd maar gebruiken ('Lig ik er wel een beetje appetijtelijk bij?' 'Wat zal ik morgen op de vergadering zeggen?' 'Zal ik morgen de intercity nemen?'), kom je dus niet klaar. Het verstand moet uit. Laat los de hersenspinsels en de tobberijen en geef je over aan je gevoel.

Als je vallei-orgasmes wilt beleven, ga je nog meer gebruikmaken van de rechter hersenhelft. Je glijdt de zachte wereld van de meditatie en het voelen in. De 'tastzin in je brein' wordt gevoeliger, waardoor je makkelijker in je lichaam 'zakt', een beter voelbewustzijn ontwikkelt en makkelijker orgasmes beleeft.

## 2 Is klaarkomen gezond?

Supergezond. Uit onderzoek blijkt dat vrouwen die zichzelf regelmatig een orgasme bezorgen minder vaak getroffen worden door hartziekten, borstkanker en endometriose.

Het orgasme ontspant en neemt stress weg. Het stilt pijn (opkomende migraine, menstratiepijn). Bij een orgasme komen endorfines vrij: de geluksstof van het lichaam zelf. Je wordt er blij en tevreden van.

Ook de taoïsten zijn grote fans van het orgasme. Als vrouw zou je ervoor moeten zorgen dat je lekker vaak klaarkomt. Als je seksualiteit stroomt, stap je opgeruimd en zonnig met een open mind en een wakkere blik door het leven. Bemin jezelf veel en



vaak, zeggen de taoïsten. Zorg dat je altijd in orgastische, zelfgenezende kracht zit.

### **3 Komen mannen vaker klaar dan vrouwen?**

Bijna 80% van de mannen krijgt tijdens seks een orgasme, tegenover zo'n 30% van de vrouwen. En ja, dat is logisch: tijdens penetratie krijgen mannen nu eenmaal makkelijk een orgasme. Voor vrouwen moet er meer werk worden verzet. Uit onderzoek blijkt dat hoe bestendiger de relatie is en hoe langer deze duurt, hoe vaker vrouwen klaarkomen. Tijdens onenightstands krijgt slecht een derde van de vrouwen een orgasme.

### **4 Ik heb al moeite met een 'gewoon' orgasme, een vallei-orgasme lijkt me een brug te ver, of niet?**

Het antwoord is verrassend: juist als je moeite hebt met in opwinding komen en je niet vaak of misschien wel nooit een orgasme beleeft, kan het vallei-orgasme iets voor je zijn. De zelfbeminningstechnieken zijn zo fijn, zacht en vrouwelijk, daar bloeien vrouwen van op. Je gaat letterlijk open als een bloem. Zó is seks bedoeld, dit is de manier waarop vrouwen zichzelf in overgave brengen. Ik denk dat alle vrouwen vallei-orgasmes kunnen beleven. In de kern zijn we immers allemaal vitale, orgastische vrouwen.

### **5 Hoe snel krijg ik een vallei-orgasme?**

Om de technieken te leren moet je op les. Je moet aan de slag en oefenen. Zoals je ook veel moet oefenen als je gaat tennissen of turnen. Zonder oefenen bereik je niks. Dan sla je naast de bal, val je van de balk en denk je: waar blijft dat vallei-orgasme nou?

De een leert het heel snel, de ander heeft meer tijd nodig. Je hebt nu eenmaal snelle en wat langzamere leerlingen. Ook is het zo

dat de een onderweg in haar liefdesleven meer butsen en deuken heeft opgelopen dan de ander. Als je je lijf vijfendertig of vijftig jaar hebt genegeerd en nauwelijks hebt aangeraakt, dan mag je niet van dat lieve lijf verwachten dat het binnen zestien weken geheel op orde, gewillig en vallei-orgastisch is. Het vraagt dan meer tijd. Het leren van de technieken van het vallei-orgasme is heerlijk. Dat alleen al is een cadeau aan jezelf.

## **6 Krijg je van porno kijken betere orgasmes?**

Nee, zeker niet. Porno kijken is effectief voor het op gang brengen van de zogenaamde genitale respons: álle mannen en álle vrouwen krijgen er zin in seks van. Ons brein herkent de beelden direct en er treedt een automatische respons op. De genitaliën raken beter doorbloed. Mannen krijgen een erectie, vrouwen worden vochtig. Porno kijken brengt het seksuele proces dus op gang. Of de seks er leuker van wordt, is maar de vraag. Porno is snelle seks waarbij het draait om prestatie en quick fixes: het versnelt het vrijen en maakt de seks jachtig.

Ik vergelijk porno vaak met een rondje in de draaimolen. Het is leuk en je hebt, terwijl je op zo'n paard zit, even het gevoel dat je over de prairie galoppeert. Maar doe je dat? Nee, je zit niet op een echt paard. Echte paarden zijn warm en beweeglijk en ruiken naar paard. Je had plezier op je kermispaard, maar je weet dat er meer bestaat.

Als je echte, diepe orgasmes wilt beleven, streef je niet naar snel (zoals bij porno), maar juist naar langzaam. Hoe langzamer en hoe meer ontspannen, hoe groter de beloning.

## **7 Levert anale seks betere orgasmes op?**

Voor een man is anale seks bedrijven aangenaam. De anus is veel strakker dan de vagina. Anale seks ontvangen is voor mannen ook prettig: hun prostaat wordt erdoor geprikkeld.

Maar wat levert het de vrouw op? Seksuologen zeggen: 'Niets, want de anus zit zo ver weg van de clitoris dat die niet gestimuleerd wordt.'

De taoïsten zeggen iets anders. In een respectvolle en liefdevolle relatie kunnen twee mensen soms in waanzinnige opwinding komen. De seksuele energie verspreidt zich dan door het hele lichaam en het hele lichaam doet mee. Niet alleen de vagina, maar het hele bekkengebied en ook de anus. Anale seks kan dan aangenaam zijn en anale orgasmes behoren ook tot de mogelijkheden.

Wat de aantrekkelijkheid van anale seks voor een deel van de vrouwen vergroot, heeft te maken met extra spanning. Angst en pijn kunnen seksuele opwinding versterken. Net als seks op een gevaarlijke plek of seks met iemand met wie het eigenlijk niet mag.

**Carla** zegt er dit over: 'Ik moet flink opgewonden zijn voordat ik genoeg kan ontspannen om het toe te laten, maar als het gebeurt, beleef ik veel intensere orgasmes.'

**Lisa** zegt: 'Ik vind het erg lekker en opwindend. Extra kinky, juist omdat het niet standaard is.'

## **8 Wat heeft de bekkenbodem te maken met het orgasme?**

De bekkenbodem (letterlijk: de onderkant van je lichaam) hoort een gezonde *tonus* te hebben. Gezond is: niet te gespannen en ook niet te slap. Een gezonde bekkenbodem is getraind en vormt een goed doorbloed 'bed' waar de seksuele organen in liggen.

Vrouwen die het vallei-orgasme leren, gaan de bekkenbodem trainen. *Trainen*, ja, precies zoals je je lichaam klaarstoomt voor een sportwedstrijd. Een getrainde bekkenbodem zorgt voor betere orgasmes en veel meer gevoel in de gehele genitale zone.

## 9 Kun je ook *te weinig* klaarkomen?

Dat kan heel goed. Heb je al eens gehoord van de theorie van het drooggekookte pannetje?

De Chinese taoïsten zeggen dat we eigenlijk allemaal (vrouwen en mannen) drooggekookte pannetjes rijst zijn. We hebben dus allemaal zo'n zwartgeblakerde bodem: we krijgen te weinig. Daarom zou je op de eerste plaats seksueel goed voor jezelf moeten zorgen. Oftewel: zorg ervoor dat je tijdens selflove lekker vaak opgewonden bent en orgasmes beleeft. Het is gezond, het spoelt het hele systeem door en je humeur knapt er enorm van op.

## 10 Ik heb geen idee hoe ik mezelf een orgasme moet bezorgen, hoe werkt die zelfbeminning eigenlijk?

Daar zou ik natuurlijk wel een boek over kunnen schrijven. De kans is groot dat ik dat ga doen. Ik hou je daarvan op de hoogte. Voor nu: ga eens op onderzoek uit. Wat wil je lichaam en wat vertelt het je? Als je het vallei-orgasme wilt leren, krijg je in de eerste les van ZIS een e-book over precies dit onderwerp. Hoe je zelf aan de slag gaat: *de kunst van het zelfbeminnen*.

**Marja:** 'Weet je wat helpt? Als je van tevoren jezelf al helemaal in de watten legt. Ik borstel eerst mijn huid onder de douche. En daarna smeer ik mezelf helemaal in met warme sesamolie. Ik masseer mezelf. Dan douche ik lauw af, dep me droog en daarna smeer ik mijn hele lijf in met kokosolie. En dán kruip ik in bed en begint de zelfbeminning. Ik ben dan al helemaal zacht.'

## **11 Zou het door de overgang komen dat ik zo moeilijk klaarkom? Zou het vallei-orgasme iets voor me zijn?**

Op seksueel gebied kun je in de overgang last krijgen van meerdere dingen. Ik noem de drie belangrijkste. De eerste: helemaal geen zin in seks meer hebben. De tweede: de droge vagina. De derde: moeite met het krijgen van een orgasme ('Het lijkt wel of het uit Tokio moet komen').

Als je de technieken van het vallei-orgasme leert, ga je deze klachten (plus opvliegers, slecht slapen, *moodswings* en alle andere overgangsongemakken te lijf. Het vallei-orgasme *normaliseert* de hormonale chaos in je lijf. De hormonale schommelingen nemen af en het lichaam komt meer in balans.

## **12 Mijn baarmoeder moet eruit, zal ik straks nog kunnen klaarkomen?**

In de jaren dat ik vrouwen train en hun de seksuele technieken van de taoïsten leer, waren er een heleboel die de baarmoeder en/of eierstokken moesten laten weghalen. Wat ik van hen leerde: de 'rapportages' over seksuele beleving, zin in seks en het krijgen van orgasmes waren bijna altijd positief. Dat zou een opsteker kunnen zijn. Hoewel we natuurlijk allemaal unieke mensen zijn.

Interessant voor vrouwen die hun baarmoeder en/of eierstokken kwijtraken is het taoïstische verhaal over het innerlijke en het uiterlijke landschap. In je *uiterlijke landschap* heb je geen baarmoeder, eierstokken en baarmoedermond meer. Maar de taoïsten zeggen dat je 'energetische' lichaam nog prachtig en compleet en volmaakt is. Dat is je *innerlijke landschap*.

Ik noem het ook wel 'de blauwdruk van je lichaam'. Dat betekent dat je seksuele gevoelens niet te lijden zouden moeten hebben onder de ingreep. Vrouwen zonder baarmoeder en/of

eierstokken kunnen gewoon de technieken van het vallei-orgasme leren.

### **13 Kun je spontaan een vallei-orgasme krijgen?**

Dat kan en het gebeurt verliefde mensen weleens. Verliefden zijn de hele dag opgewonden. Je denkt aan de ander, belt met de ander, smacht naar de ander. Je raakt steeds opgewonden en komt weer tot rust. En als het dan eindelijk zover is, beleef je fantastische, intense orgasmes.

Helaas gaat het over, want de verliefdheid zakt weg en het gewone leven neemt weer een aanvang. En dan denk je met weemoed terug aan die eerste maanden, toen je liefdesleven geweldig was. Je legt je erbij neer dat het voorbij is. Maar dat hoeft niet. Als je de technieken van het vallei-orgasme leert, ga je het spelletje van de twee verliefde mensen *naspelen*. Je kunt gewoon leren hoe je vallei-orgasmes krijgt. In stap 6 op weg naar het orgasme ga ik je er meer over vertellen.

### **14 Kan dat echt: klaarkomen in je kleine teen?**

Klaarkomen in je kleine teen, in je dijen, in je nieren: het kan allemaal. Je denkt misschien dat het nu heel raar wordt, maar geloof me: het kan. Als je de technieken van het vallei-orgasme leert, ontdek je hoe je je seksuele opwinding reusachtig vergroot. En heb je dat eenmaal onder de knie, dan leer je sturen met die opwinding. Wat blijkt? Je kunt die opwinding overal naartoe sturen.

Normaal gesproken zit de opwindingsenergie rond de vagina en de baarmoeder. Je zag dat op de tekening van het piek-orgasme op bladzijde 55. Maar hoe meer seksuele energie er wordt vrijgemaakt, hoe meer je kunt rondsturen. En: hoe intenser het orgasme.

Je kunt het sturen naar je tenen. De neuronennetwerken in de hersenen die de tenen 'bedienen' zitten vlak bij de neuronennetwerken die de genitaliën 'bedienen'. Dus klaarkomen in vingertoppen of tenen gaat relatief makkelijk.

Je denkt nu misschien: hoe kan dat nou, mijn duim zit toch heel ver van mijn clitoris? Maar in je hoofd is dat niet zo. Misschien weet je het ook wel. Als je heel erg verliefd bent en je vlam gaat aan je grote teen sabbelen of aan je vingers, kan dat explosief opwindend zijn. Als je heel erg verliefd bent en je bent de hele dag gek van verlangen, dan... Dan springt het van de neuronengebieden van de genitaliën naar die van de tenen.

## **15 Waarom moet ik op cursus om het vallei-orgasme te leren?**

Het krijgen van een vallei-orgasme vraagt oefening, het is geen workshop van een middag. De kern van de training bestaat uit jezelf in opwinding brengen in combinatie met meditatietechnieken. Plus bewegingen die je maakt met de ruggengraat. Je leert om na het hoogtepunt de seksuele energie door het lichaam te pompen, waardoor je ook nog eens fitter, gezonder en wijzer wordt. Je leert een techniek, het is een echte scholing. En je gebruikt niet alleen je hoofd, maar je hele lijf moet aan de slag. Daarom leer je het vallei-orgasme niet uit een boek, wat iedereen natuurlijk graag zou doen. Even een paar uur lezen en 's avonds al beloond. Helaas is de werkelijkheid weerbarstiger. Maar niet getreurd, het leren van het vallei-orgasme is een héél fijn pad.

Dit zeggen vrouwen erover:

**Marion:** 'Ik heb nog nooit een orgasme gehad en deed ook nooit aan selflove. Nu wel en ik vind het een feest om te doen. Ik kijk steeds reikhalzend uit naar de volgende les. Vroeger voelde ik nooit wat, nu begint er iets te komen.'

**Helena:** 'Ik vind het zo fijn, leuk én echt bevredigend om op deze mooie, zachte manier met mezelf te zijn. Eindelijk meer en meer ontspanning.'

**Martine:** 'Ben blij met de cursus. Ik merk dat mijn orgasmes steeds intenser worden en dat ik mezelf een soort van bevrijd voel in bed.'

**Ellen:** 'De lessen voelen als een feestje. En mijn eigen seksuele ontwikkeling en ervaringen worden me ook steeds meer helder. Ik begrijp nu waarom het gegaan is zoals het is gegaan.'

**Marjan:** 'Na een relatie met seksuele problemen heb ik weer voor mezelf gekozen en mezelf deze cursus cadeau gedaan. Ik heb mezelf nog nooit zoiets moois gegeven. Deze manier van zelfbeminning past echt bij me. Er gaat een nieuwe wereld voor me open die me heel gelukkig maakt.'

## **16 Kunnen besneden vrouwen nog orgasmes krijgen?**

Als je het verhaal hiervoor hebt gelezen, begrijp je dat ook besneden vrouwen orgasmes kunnen beleven. Op de eerste plaats is de clitoris veel groter dan het kleine, zichtbare puntje in de vagina. Ook als het zichtbare topje van de clitoris door besnijdenis is verdwenen, kunnen vrouwen nog wel degelijk opgewonden raken. Er is nog heel veel zeer gevoelig gebied over (in stap 5 op weg naar het orgasme vertel ik je er meer over). Besneden vrouwen kunnen leren hun opwindning te vergroten en die door hun lichaam te sturen. Het krijgen van een orgasme of zelfs een vallei-orgasme behoort tot de mogelijkheden.



## Vrouwen over het orgasme

### 'Ben ik te gevoelig?'

Dag Marleen,

Ik wil je iets voorleggen wat ik nooit aan een ander heb durven vragen. Ik vind het wat gênant, maar bij jou lijkt het me veilig. Zo gauw ik klaarkom, moet ik stoppen. Bij het eerste 'gevoeletje' kan ik aanraking van de clitoris niet meer verdragen. Ik duw mijn man dan weg daar en verdraag geen enkele aanraking tussen mijn benen. Als ik het zelf doe, dan stop ik direct. Het orgasme is bij mij een soort niesje en daarna is het allemaal te gevoelig. Ik weet het niet. Heb je dit weleens vaker gehoord?

Joke

Dag Joke,

Wat je vertelt over geen aanraking verdragen aan de clitoris: dat komt veel voor. De clitoris is nu eenmaal een zeer gevoelig orgaan. En daar verander je - gelukkig - niets aan. Wat je zou kunnen proberen is op onderzoek uitgaan naar de grootte en de gevoeligheid van de clitoris. Je denkt: het is dat kleine zichtbare knopje. Maar dat is niet zo.

Ze zit ook rondom de opening van de vagina en ze zit ook verstopt in de venusheuvel. In feite is het hele genitale gebied voorzien van gevoelige 'uitlopers' van de clitoris. Als je aanraking van de glans (zo heet het knopje van de clitoris) niet verdraagt, zijn er nog een heleboel andere gebieden in en rondom de vagina waar het zeer prettig toeven is en waar je ook opwinding kunt vinden. Probeer het maar eens.

Daag,

Marleen Janssen

# STAP 5 OP WEG NAAR HET ORGASME - HALLO CLITORIS, PRETTIG KENNIS TE MAKEN

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. Om je een idee te geven: 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: die clitoris deed er niet toe, want 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 seksuologen, artsen en therapeuten over de hele wereld.

73

**De leukste (en belangrijkste) training van je leven: Zin-in-seks.**  
[Klik hier voor alle informatie over het onlineprogramma.](#)

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

- De clitoris was een onbelangrijk orgaantje (het stond decennialang ook niet afgebeeld in de anatomische atlas).
- Neuken was de heilige graal en bezorgde man én vrouw intens genot.
- Een vrouw was niet normaal wanneer ze geen orgasme kreeg tijdens penetratieseks.

Pas in 1953 klonk het eerste tegengeluid. De Amerikaanse gynaecoloog Alfred Kinsey meldde 'dat *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 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.

## Lekker bingewatchen

Even tussendoor: als je nou een érg leuke serie wilt zien over 'de ontdekking' van de vrouwelijke seksualiteit, kijk dan naar *Masters of Sex*. Precies: over het goede en vooruitstrevende werk van Masters en Johnson. De Amerikaanse serie uit 2013 speelt in de jaren vijftig en vertelt het verhaal van het duo Masters (de man, gynaecoloog) en Johnson (de vrouw, psycholoog). Zij gaan een samenwerkingsverband aan om te onderzoeken hoe het nou echt zit met de menselijke seksualiteit. Hoe opwinding werkt, het orgasme, wat de vrouw bevredigt en wat de man. In het zeer preutse Amerika van die tijd moeten ze tegen de stroom op roeien en wordt hun werk doorlopend gedwarsboomd. De liefdesrelatie die ontstaat tussen de twee maakt de serie extra leuk. Evenals de superieure jarenvijftigstyling.

Na de onthullingen en ontdekkingen van Masters en Johnson

duurde het 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 vagina. 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 'beentjes' van de clitoris die onder andere langs de vagina-ingang lopen op.

Hoe meer aandacht je de clitoris geeft, hoe meer ze het naar haar zin heeft en hoe meer ze opzwellt. 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. 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.

## De erectie van de vrouw

Ik herinner me dat ik in mijn jonge jaren, toen ik kennismakte met seks met een man, een beetje boos was op mijn lichaam. Ik was 16, bijna 17, en net ontmaagd. Mijn vriendje was – net als ik – lief maar onhandig en ik zei tegen mijn vriendinnen dat het best lekker was, maar dat ik niet begreep waarom de clitoris van de vrouw niet op een *strategischer* punt in het lichaam was geplaatst.

Waarom zat de clitoris niet zo dat je er profijt van had tijdens het neuken? Ik heb daar eindeloos over nagedacht. En me er ook over verbaasd, want de natuur maakt in principe geen fouten: het menselijk lichaam werkt voortreffelijk. Pas *vijfentwintig jaar later* begon ik te snappen hoe de clitoris werkt.

Nog lang niet alle meisjes en vrouwen (én jongens en mannen) weten dat de clitoris veel groter is dan het kleine zichtbare puntje. De clitoris bestrijkt een gebied ter grootte van je eigen hand. De vorm van de clitoris lijkt heel in de verte trouwens ook wel wat op een kleine hand. Ze heeft 'beentjes' of 'vertakkingen' en ze zit genesteld rondom de vagina-opening.

Als je je hand tussen je benen legt, heb je de plek waar de clitoris zich bevindt uitstekend te pakken. Bij opwinding vullen die zwellichamen zich met bloed. De hele boel wordt zachter, boller en gevoeliger. Ik heb weleens afbeeldingen gezien van een vrouwelijk onderlichaam (van voren gefotografeerd) waarbij zichtbaar was dat de opgewonden vagina zelfs een opbollende venusheuvel had. Zo zie je de grootte en de 'spanwijdte' van de clitoris. Overigens is die bij elke vrouw anders. Bij sommige vrouwen lopen de 'vertakkingen' van de clitoris door tot ver in de billen (je bent daar heel gevoelig), of naar de binnenkant van de dijen, of juist naar de schaamheuvel.

## **De oude denkbeelden zijn geheel achterhaald**

Wat je moet weten, is dat de clitoris de meeste tijd ligt te dutten. Je moet haar wakker maken. En dat gebeurt bij opwinding. Dan rekt ze zich uit en vult ze haar zwellichamen. Dat is de erectie van de vrouw. Je kunt dat zelf met je vingers heel goed voelen.

Als je de tijd neemt voor zelfbeminning en de opwinding langzaam laat groeien, dan krijgt de clitoris de ruimte om helemaal op te zwellen. Je voelt dan hoe de vertakkingen door of langs de schaamlippen lopen. Volg de 'beentjes' van de clitoris maar eens en kijk wat er gebeurt als je ze aanraakt.

Vroeger dacht men: je moet het zichtbare knopje van de clitoris aanraken om een orgasme te beleven, maar dat is niet zo. De clitoris ligt uitgestrekt over het hele bekkengebied en kan dus op veel verschillende plekken gestimuleerd worden.

## En hoe zit het met dat neuken?

En dan nu een sprongetje naar de kwestie neuken: kunnen vrouwen door neuken nou wel of niet klaarkomen? Daarvoor stel ik je eerst een tegenvraag: ben je weleens een man tegengekomen die met een slappe piemel probeerde over te gaan tot de daad?

Nee. We weten allemaal: dat kán niet.

En ben je weleens een vrouw tegengekomen die met een slappe vagina probeerde te neuken? Nu ben je in de war. Nu denk je: *slappe vagina*? Kunnen vagina's dan net als piemels opzwellen en alles? Ja, je weet nu: dat kan. En sterker, het móét.

Vrouwen zijn pas echt opgewonden als de hele vulva (dat is de vagina, de clitoris en het gebied daaromheen) in staat van paraatheid is gebracht. Als alle zwellichamen dus volgestroomd zijn met bloed. Als je dan overgaat tot penetratie, is de clitoris zo groot en zo goed op spanning dat je wel degelijk door neuken alleen kunt klaarkomen.

## Heel veel en heel vaak

Als vrouwen tijdens de daad geen orgasme krijgen – wat heel veel, ik herhaal, héél véél voorkomt –, dan zijn ze nog niet opgewonden genoeg.

Ik had het over het belang van vertragen en de tijd nemen om op te warmen in stap 2 op weg naar het orgasme, weet je nog? Volg dat advies op. Maak geen haast. Je bent een strijkijzer dat langer tijd nodig heeft om warm te worden dan een man. Neem die tijd.

De natuur gaat er ook van uit dat je die tijd neemt. De clitoris is prima geplaatst in de vagina. Neem de tijd voor opwinding. Nee, neem héél veel tijd. Dan kan het zomaar zijn dat je beloond wordt met een orgasme.

## Valkuil vibrator

**Alice:** 'Ik heb er nu een, die gaat zo hard dat de verkoopster orgasme-garantie bood.'

**Margreet:** 'Is dat soms de Willem?'

**Alice:** 'Ja, de Willem, heb jij hem ook?'

**Margreet:** 'Ja, en het is inderdaad waar: de Willem is zo heftig, als ik hem op de juiste manier plaats, heb ik direct een orgasme.'

**Alice:** 'Dit mag dus absoluut niet van Marleen, dacht ik toen ik hem voor het eerst gebruikte.'

**Margreet:** 'Dat dacht ik ook, ze verbiedt het ons.'

De Willem is een fictieve naam, maar mijn vriendinnen hadden het echt over een nieuwe vibrator die ze net ontdekt hadden. En het is echt waar dat ze de Willem van mij niet mogen gebruiken. Dat heeft twee redenen. Hier komt de eerste.

Ik had laatst weer eens een ouderwets dansfeestje. Zo'n feestje met knallende muziek die meebonkt in je buik. Ik moest zo hard schreeuwen om me verstaanbaar te maken dat ik daarna drie dagen mijn stem kwijt was. Maar leuk was het wél. Mede door Samira.

Samira kwam naar me toe gedanst in een loeistrakke legging met bloemen. Ze was van mijn leeftijd en al lichtjes aangeschoten.

Ze zei: 'Jij bent toch Marleen? Wat een mazzel dat ik je hier tegenkom, ik heb je raad nodig. Het gaat over...'

Ik zei: 'Wat?'

Zij zei: '...'

Ik schreeuwde: 'Ik versta je niet.'

Zij gilte, er was net een relatieve stilte in het gestamp: 'VIBRATORS!'

Iedereen keek om.

Het kon haar niets schelen, zag ik. Ze loeide gewoon door: 'Ik kan alleen maar klaarkomen met de vibrator.'

Ik trok Samira opzij, weg van de geluidsbox. Ze vervolgde op hetzelfde volume: 'Zonder dat ding voel ik niks. NIKS. Ik probeer het weleens zonder, gewoon met mijn vingers, maar dan lijkt ik wel gevoelloos. Is dat normaal?'

Ik schreeuwde terug: 'Nee, dat is niet normaal. Zet je hem heel hoog?'

'Ik moet hem elke keer harder zetten!'

Ik schreeuwde: 'Weg met dat ding, niet meer gebruiken.'

Ze zei: 'Maar wat dan?'

Ik zei: 'Ik mail je morgen.'

'Jaaaa!' riep ze. Ze gooide de inhoud van haar glas in één keer naar binnen, gaf me een vette knipoog en ging geheel los op de dansvloer.

## Het maakt je numb

De volgende dag schreef ik haar dit: 'De trilling van de vibrator is voor veel vrouwen erg opwindend. Veel vrouwen zeggen zelfs dat ze alleen vanwege de trilling een orgasme kunnen beleven. Het heeft echter een reusachtig nadeel. De vibrator kan de vagina en de clitoris ongevoelig, *numb*, maken. Dat is jou overkomen.'

De vagina en de clitoris zijn opgebouwd uit tere weefsels met duizenden zenuwuiteinden. Het is het meest sensitieve gebied in het vrouwenlichaam. Zelfs de laagste stand van de doorsneevibrator is al te ruig. Er ontstaat een verdoofd gevoel. Waardoor vrouwen vervolgens denken: goh, ik voel zo weinig, laat ik hem een standje hoger zetten.

Je snapt wel wat er dan gebeurt. De schade wordt steeds groter.



## Géén deeg-kneed-kracht

Daarom ben ik geen fan van het elektrische hulpstuk. Ik heb de afgelopen jaren gezocht naar een vibrator met een zacht motortje. Geen motortje dus waarmee je deeg kunt mengen of de auto door de wasstraat jaagt, maar een subtiel trillende sensatie. Een waar het vrouwelijk genitaal blij van wordt.

Zo'n vibrator bestaat niet.

Alle vibrators vibreren te hard en ruïneren je gevoel. De eerste keer niet, dan denk je net als mijn vriendinnen: wow, dit is lekker. Maar de tweede of de derde keer is het voorbij. En ben je vervolgens weken zo niet maanden gevoelloos, *numb*, in je vagina.

**Marielle:** 'Dat *numb* gevoel herken ik. Ik kan alleen klaarkomen met de vibo. Zonder lukt het niet. Ik ben nu aan het zoeken naar hoe ik mezelf moet beminnen. En omdat ik zo weinig voel daar, is het best lastig. Ik heb gehoord dat het weken, soms wel maanden kan duren voor de *numb*heid is verdwenen.'

**Beanca:** 'Ik heb helaas ook een verslaving aan de Oral B tandenborstel met roze opzetstuk; speciaal ontwikkeld voor de clitoris. Als ik masturbeer met mijn vingers voel ik weinig en verlang ik naar m'n tandenborstel. Maar ik gebruik hem niet meer, want ik kan er geen orgasme meer mee krijgen.'

**Jannie:** 'Ik denk dat vrouwen wel een vibrator kunnen gebruiken, mits ze dat met beleid doen. Het is net als met alle andere genotsmiddelen: niet te veel en niet te vaak.'

## Vergroot je genot, vertraag het orgasme

En dit is de tweede reden om je vibrator in de klike te gooien. Vibrators geven je te snel een orgasme.

*Maar dat wil ik juist, zeg je nu. Ja, je wilt het orgasme, maar je wilt het niet te snel. Genot wordt veel groter als je de tijd neemt. En als je zacht bent. Maar we denken allemaal dat hard hóórt. Dat is niet zo. Met een vibrator stamp je als een olifant door de porseleinkast.*

Zacht brengt je meer. En als je de tijd neemt, wordt het orgasme veel intenser. Als je langzaam gaat, geef je de vrouwelijke zwellichamen de kans 'tot volle wasdom' te komen.

Daarom is mijn advies: weg met de elektrische apparaten. Of in ieder geval: wees er zeer terughoudend mee. Ze verschaffen je eerder *minder* dan meer genot. En waar ging het nou om? Precies.

Geef de vibrator eens een maandje vakantie en ga op ontdekkingsreis.

**Astrid:** 'Ik heb besloten om de vibrator niet meer te gebruiken. Ik heb ontdekt – door het zachte huiswerk – dat door het gebruik van een vibrator de “urges” voor een orgasme heel groot is. Het is een soort agressie. Alles is gericht op de finish. Mooi inzicht, vond ik zelf. Dus bye bye schattige paarse vriend.'

**Lineke:** 'Interessant, dat vibratorverhaal. Het verklaart waarom ik er drie heb liggen en ze wel heb geprobeerd, maar ze niet fijn vond. Ik begreep nooit waarom. Maar nu wel. Het gaat mij te snel en ik vind dat niet fijn voelen. Hoe trager, hoe fijner. Het is mij nu duidelijk.'

**Carmen:** De 'plastieken jongeman' is verstoofd geraakt. Door zachtheid en zonder prestatiedrang kan ik toch tot een orgasme komen. Deze ervaar ik nog niet als heel intens, maar het is fijner dan de snelle, harde manier van de batterijen.'

**Angelique:** 'Mezelf opgelegd geen elektrische stimulatie meer toe te staan. Ik kon met de hand niet meer klaarkomen. Nu net lukte het weer. Intens blij.'

## Vrouwen over het orgasme

### ‘Ben ik niet te oud voor seks en het orgasme?’

Dag Marleen,

Steeds als ik je verhalen lees, denk ik: ach, had ik dat maar vijftig jaar eerder gehoord, toen ik nog een jonge meid was. Ik ben namelijk al 71 jaar en mijn ‘seksuele leven’ is al jaren op zijn retour. Na twee huwelijken – met matig seksueel plezier – ben ik ermee gestopt. Ik leid een ‘seksloos’ bestaan. Want ook mijzelf aanraken doe ik niet. Dat heb ik nooit geleerd en ik heb er schaamte op. Hoewel ik je moet zeggen dat sinds ik jouw berichten over zelfbeminning lees, ik daar iets anders over ben gaan denken.

Maar nu is er het volgende aan de hand. Ik ben onlangs verhuisd en heb in mijn nieuwe appartementencomplex een aardige man leren kennen. Ik dacht: een kaartvriend. Maar hoe beter we elkaar leren kennen, hoe leuker ik hem vind. Ik merk dat de licht amoureuze gevoelens wederzijds zijn. Echter, nu word ik zenuwachtig. Want ben ik niet te oud voor de liefde? En als je al zo lang zonder seksuele omgang bent geweest, kan dat dan nog wel? Het is nog lang niet zover natuurlijk, maar toch. Wat denk jij?

Hartelijke groeten,

Yolan

Dag Yolan,

Wat een goed bericht. Ik denk dat je verliefd aan het worden bent – vandaar ook die zenuwen natuurlijk. Verliefdheid is beslist niet voorbehouden aan ‘de jeugd’, zoals weleens wordt gedacht, en ook je seksualiteit kan bloeien tot je 100e. Bij jou is je

82

**De leukste (en belangrijkste) training van je leven: Zin-in-seks.**

[Klik hier voor alle informatie over het onlineprogramma.](#)

seksualiteit al een tijdje in winterslaap. Maar... dat kan zo verkeren. Ik moest toen ik je brief las direct aan het verhaal van Lies denken. Lies ontdekte na drieëntwintig jaar celibaat (ze noemt het zelf zo) dat je na je 70e echt nog een seksleven kunt hebben en dat er ook dan nog heel veel nieuws en fijns valt te ontdekken.

Lies: 'Ik denk dat mijn seksualiteit niet echt was ingeslapen, maar het verlangen naar mannen was wel geheel ondergronds gegaan. Na een akelige scheiding op mijn 48e wilde ik nooit meer een partner. Ik beminde mezelf wel zeer regelmatig. Het was vaak een manier om te ontspannen, dus snel klaarkomen. Soms met hulp van porno, dat was in de jaren negentig 's nachts nog op tv.

Vorig jaar werd ik weer verliefd. Ik was 71, mijn vriend een jaar ouder. Ik was heel benieuwd of en hóé ik weer "aan zou slaan". Was heel onzeker of ik het nog wel zou kunnen... of ik het wel allemaal "goed deed". Binnen de kortste keren "sloegen" mijn seksualiteit en verlangen "aan", bijna als nooit eerder. Het is alsof ik weer een meisje ben en voor het eerst alles ontdek.'

Ik dacht altijd dat ik schreef voor vrouwen van 30, 40 en 50, maar verrassend genoeg zijn er ook veel zestigers en zeventigers die mij volgen en willen leren over hun seksualiteit.

Je bent er nooit te oud voor. Genieten van je seksualiteit kan tot je dood. Ik zou zeggen: heb het fijn met de kaartvriend. Geniet ervan.

Daag,

Marleen Janssen

# STAP 6 OP WEG NAAR HET ORGASME - SEKS IS NET EEN PUPPY, HOU 'M AAN DE LIJN

Misschien moest je na het lezen van de vorige stap op weg naar het orgasme – over de vibrator – wel even slikken. Omdat je dacht aan die paarse vriend van je in het laatje van je nachtkastje.

*En nu mag ik hem niet meer gebruiken.*

Van mij mag je alles. Ik vertel je alleen hoe het zit. Je bent zelf oud en wijs genoeg om te besluiten wat je doet.

Het verhaal over de vibrator en de verslaving van veel vrouwen aan het ding laat zien hoe *sterk* je seksualiteit is. Als je opgewonden raakt en op weg bent naar het orgasme verdwijnt alles uit beeld. Je rent steeds harder. Je wilt maar één ding: die heerlijke ontlading. Je seksualiteit is eigenlijk net een enthousiaste pup die blaffend en springend om je heen rent en aan de lijn trekt. Hij wil ervandoor.

Winnie maakte onlangs kennis met de pup in zichzelf. En schrok nogal. Ze vertelt erover in een Q&A.

**Winy:** 'Ik heb een vraag. Of meer een "kwestie", die ik zou willen voorleggen aan de groep. Misschien weten jullie raad. Ik ben net een halfjaar single. In mijn huwelijk stond ik seksueel helemaal uit. Na de scheiding kreeg ik een vriendje dat me flink heeft aangezet, zeg maar. Dat is nu over.

En nu ben ik op zoek naar... mezelf? Mijn seksualiteit? Ik ben net begonnen aan de eerste les van ZIS en ik merk dat er heel veel gebeurt. Ik ga onwijs stromen. En dat beangstigt me een beetje. Ik denk steeds: Wie ben ik? Wat wil ik nou eigenlijk? En ik ontdek dat ik eigenlijk helemaal geen grenzen heb. Als ik terugdenk aan wat ik met dat vriendje heb gedaan... Ik had een braaf huwelijk waarin niets gebeurde, en nu dit. Gaan die lessen nu niet van alles losmaken? Zou ik niet allerlei dingen gaan doen die ik eigenlijk niet wil? Ik vind het een beetje eng.'

**Marleen:** 'Dus je bent misschien wat geschrokken van je eigen gedrag?'

**Winy:** 'Inderdaad, ik ga ineens overal op af. Maar zo ken ik mezelf helemaal niet. Ik lijk wel zo'n losgeslagen vrouw. Of mag dit gewoon?'

**Marleen:** 'Alles mag. Hoe oud ben je?'

**Winy:** 'Ik ben 40. En dus twintig jaar met één man geweest.'

**Marleen:** 'En sinds dat kortstondige vriendje weer alleen?'

**Winy:** 'En nu weer alleen, ja.'

**Marleen:** 'Dus je bent eigenlijk gewoon even in de snelkookpan gevallen?'

**Winy:** 'Ja, precies.'

**Marleen:** 'Herkent een van de vrouwen in de groep wat Winy zegt?'

**Renée:** 'Ik heb dat ook een keertje gehad met een vriendje dat mij nogal "aanzette". Toen was ik eigenlijk vooral bang dat ik mijn onafhankelijkheid zou verliezen. Ik dacht dat ik, omdat ik

zo graag seks met hem wilde, emotioneel afhankelijk van hem zou worden, zoiets. Dat bleek trouwens niet zo te zijn.'

**Hanneke:** 'Volgens mij ben je van een ijskoud bad in een heel heet bad gesprongen, dan raak je sowieso in de war. Je bent in de bonen omdat je iets nieuws meemaakt. Je bent een kind in de snoepwinkel.'

**Winnie:** 'Ja, in de snoepwinkel, ik wil alles in mijn mond stoppen, maar ook weer niet. Ik wil gewoon zelf de regie houden. En die heb ik natuurlijk. Ik bepaal of ik wel of niet naar iemand toe ga. En ik bepaal wat ik daar wel of niet mee doe.'

**Marieke:** 'Als ik jou hoor, ben ik eigenlijk vooral jaloers. Ik wil dat ook.'

**Dominique:** 'Anders ik wel.'

**Marieke:** 'Ik ben al zeven jaar single en ik zou enorm zin hebben in een goede vrijpartij.'

**Winnie:** 'Het is zo'n contrast en het is zo anders dan ik gewend ben. Maar ik ben ook gewoon moeder van twee meisjes en ik heb een baan en ik heb mijn verantwoordelijkheden. Ik vlieg van het ene naar het andere uiterste. Misschien kom ik straks ergens in het midden uit of zo. Ik heb het gevoel dat ik dicht bij mezelf moet blijven. Misschien is juist het zelfbeminnen daar wel goed voor.'

**Marleen:** 'Ik kan er wel iets over zeggen. Als je dit meemaakt, zeker als je na twintig jaar lauwe seks ineens heftige seks hebt met een nieuwe man, dan schrik je enorm. Had je voorheen alles keurig op orde, nu beleef je intense seksuele avonturen. Die wil iedereen wel, niet zo gek dus dat hier in de groep wat jaloerse kreten werden geslaakt.'

## Hier is je anker

Seksualiteit en genot en orgasmes beleven gaat over de regie loslaten. Dan wordt het fijn en spannend en heerlijk. En dat is ook beangstigend, want het kan je overweldigen.

Ik heb een advies aan je. Wat je zou moeten doen is les 1 afmaken en daarna rustig aan les 2 beginnen. De zelfbeminning *kalmeert* je op een gezonde manier. Het zorgt ervoor dat je niet uit de bocht vliegt. Je vindt het nu een beetje eng omdat de puppy is losgebroken. En jij staat verdwaasd op het hondenuitlaatveldje met de bungelende riem in de handen.'

**Hanneke:** 'O ja, dit is het verhaal van de pup. Hoe krijg je je hondje weer terug? En hoe zorg je ervoor dat jij weer de baas wordt over je seksualiteit?'

**Winnie:** 'Met dat vriendje is het over, maar ik ga nog steeds af en toe naar hem toe.'

**Marleen:** 'Want die seks is verslavend. Dat snap ik natuurlijk.'

**Hanneke:** 'Dus je hebt de pup nog niet aan de lijn!'

**Winnie:** 'Nee, bepaald niet.'

**Marleen:** 'Sommige dingen moet je meemaken om ervan te leren. Soms moet je een tijdje aan zo'n man blijven hangen. Op een dag is het klaar. Dat komt allemaal wel goed. Als je de huiswerklessen doet, word je rustiger.

Het zorgt ervoor dat je je anker weer vindt. Als de boot zo hard schommelt, moet je het anker uitgooien. Dan loop je geen risico op afdrijven. En niet alle glazen en borden vallen uit de kastjes. En ondertussen kun je wel gewoon genieten van de zon en van zwempartijtjes. Maar het is begrensd. Je maakt het veilig voor jezelf.'



## De wijsheid klopt aan de deur

*Winnie's pup brak los. Het beest trok zo hard aan de lijn dat ze hem wel moest loslaten. Ze belandde in seksuele toestanden. Heerlijk, maar er was ook een stemmetje dat zei: *Waar ben je mee bezig, klopt dit allemaal wel?**

Dit is de stem van de wijsheid die aan de deur klopt. En daar moet je altijd naar luisteren.

Als je Winnie hoort vertellen, voel je aan je water dat er iets moet veranderen. Feesten en jezelf verliezen in spannende vriendjes is heerlijk en ik raad iedereen die het meemaakt aan er met volle teugen van te genieten, maar de pup mag nooit de regie in handen krijgen. Dan gebeuren er vervelende dingen.

Dingen waar je later spijt van krijgt. Seksuele affaires en uitstapjes waarvan je zou willen dat ze nooit gebeurd waren. Met foute mannen mee. Zoenen met een collega of met de man van je beste vriendin. De gevolgen – je hebt het misschien zelf al eens aan den lijve ondervonden of anders ken je het vast uit je naaste omgeving – zijn vaak verschrikkelijk. En wegen nooit op tegen het kortstondige pleziertje in de garderobe tussen de jassen.

Wat je moet weten is dat de pup altijd wild en altijd hongerig is. Dat is geilheid.

## Maar geilheid is toch zalig?

Zeker weten is geilheid zalig. Je moet er alleen voor zorgen dat de geilheid je geen domme dingen laat doen. In stap 4 op weg naar het orgasme had ik het over drooggekookte pannetjes. Misschien herinner je je het nog. Volgens de taoïsten zijn we allemaal drooggekookte pannetjes. We hunkeren allemaal naar seks en naar klaarkomen. We snakken ernaar en zijn drooggekookt. We trekken alsmaar als hijgende puppy's heel hard aan de lijn van het baasje.

Wat is nou de truc? Bemin jezelf. *Stil je eigen honger*. Zorg er zelf voor dat je lekker veel klaarkomt tijdens selflove. Daarmee kalmeer je de pup en voorkom je dat je in vervelende toestanden terechtkomt. Je wordt de baas over je seksualiteit. En zo hoort het. De energieke pup moet naar je luisteren. Altijd. Je moet het beestje *opvoeden*.

En *guess what?* Dat zorgt óók voor betere orgasmes.

### **Ja, je gaat op hondencursus**

Toen ik nog in het centrum van Amsterdam woonde, wandelde ik graag in het Westerpark. Een fijne groene oase, bevolkt door de raarste types, dus je zag nog eens wat. Op zaterdag was er de hondenschool. Ik bleef altijd even staan kijken voor het hek. Ik zag een groep zeer gemêleerde types met hun hond (ook in alle soorten en maten) in de kring. De baasjes leerden hun hond verschillende dingen:

Stilzitten

Rustig naast het baasje lopen

Zitten en poot geven

De weggegooide bal terugbrengen

In de loop van de weken zag ik de wilde wollige puppy's veranderende in wat grotere pluizenbollen die luisterden. Soms ging het mis. Dan kregen ze een tik of juist een aai, ik weet het niet, en dan deed het baasje het nog eens voor. Net zolang tot alle dieren wisten wie er de baas was.

Ik heb een vriendin met een onopgevoede hond. Ik hou erg van haar, maar die hond is een verschrikking. Die eet van de borden op tafel, gooit alles om in zijn razende vaart en bespringt elke voorbijganger. Je weet nu: je seksualiteit is net als de hond van mijn vriendin. Zo'n huisgenootje wil je niet.

## Wat leer je op de hondencursus voor je seksualiteit?

Je leert hoe je de pup aan de lijn houdt. Oftewel: je leert hoe je de kracht van je seksualiteit leert beheersen. Je laat de pup niet zomaar wegrennen, nee, je zegt: kalm aan. En pas als jij wilt dat de hond gaat rennen, geef je de opdracht.

Ik vertelde al: de fijnste orgasme zijn de hoogtepunten die je *uitstelt*. Een-twee-drie orgasmes zijn kleine piekjes van genot, daar doe je het niet voor. Je gaat voor *het beste*.

De beste orgasmes – inclusief het vallei-orgasme – krijg je door de opwinding te vergroten en weer tot rust te laten komen. Je laat de pup dus even rennen en zegt stop. En weer rennen en weer stop. Je zou het ook zo kunnen zeggen: je geeft gas met je seksuele energie en je remt af. Je brengt jezelf in opwinding en remt af. Je geeft gas en je remt af.

Dit principe kun je vanavond al in praktijk brengen. Je laat de vibrator natuurlijk links liggen, want je weet: met de vibrator geef je louter gas. En je wilt juist terechtkomen in dat golvende ritme.

## Dáár is het feest

**Else:** ‘Ik kan mezelf heel snel een orgasme bezorgen. Als klein meisje leerde ik mezelf dat al aan. Ik doe het door mijn dijen en billen te spannen. Heel lang dacht ik dat “dit het was” en vond ik het voldoende. Maar de laatste jaren vind ik mezelf een soort machine en geniet ik er niet meer van. Dat is de reden dat ik op les wilde. Ik wil mijn orgasme verbeteren en mijn genot verdiepen. Ik ben dus echt gemotiveerd. Maar tijdens dat huiswerk sla ik direct op hol en lukt het me niet me aan de regels te houden.’

Door dat remmen en gas geven – Else vertelt dat het nog niet zo eenvoudig is, want wat ben je gewend om je opwinding te volgen – leer je de kracht van je seksualiteit *beteugelen*.

Dit heb je nooit eerder gedaan. Maar als je het vallei-orgasme wilt leren, moet je je aan de verkeersregels houden. Je moet op tijd leren stoppen.

Waarom? Omdat je, als je gas geeft en remt en gas geeft en remt, je opwinding voortdurend vergroot. Je wordt steeds orgastischer en orgastischer. En als je *dán* het orgasme laat komen – je zegt tegen de pup: ga maar –, beleef je de heerlijkste hoogtepunten.

Vanavond aan de slag: je kunt deze techniek gewoon leren. En als je het onder de knie hebt, dan lach je en zeg je: had ik dit eerder geweten.

## Valkuil aanspannen

Als ik vrouwen vertel over het vallei-orgasme en over hoe je makkelijker en intenser klaarkomt, dan vraag ik hun vaak wat ze het meest heeft verrast in het verhaal.

‘Dat je langzaam moet doen,’ is bijna altijd het antwoord.

‘Dat minder je méér brengt,’ wordt ook vaak genoemd.

En deze natuurlijk: ‘Dat ik niet moet *aanspannen*, maar moet *ontspannen*.’

De spieren extreem aanspannen (buik, benen, billen, het hele bekkengebied): heel veel vrouwen doen het om klaar te kunnen komen. Het is een soort ‘truc’ die veel vrouwen zich al jong hebben aangeleerd.

**Thea:** ‘Ik herken dat, het gevoel van spanning in je lijf en dat keiharde, geforceerde werken naar dat orgasmetje. Dat heb ik namelijk ook. Op bed liggen, benen gespreid, alles zo strak gespannen als een staalkabel en dan heel hard mijn

schaamlippen tegen elkaar duwen. Ik deed het al als klein meisje. En dat gevoel van spanning is nooit verdwenen.

Ik heb gemerkt dat ik heel veel onwillekeurige 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 heel vaak jouw stem in mijn hoofd: 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.'

**Mari-Ann:** 'Ik kan klaarkomen, maar het kost ontzettend veel moeite. Om het fijne gevoel te krijgen heb ik het nodig om mijn benen stijf over elkaar te slaan, dat is nooit anders geweest. Als klein meisje zat ik, als ik onder spanning stond, op mijn stoel met mijn hand tussen mijn benen, die ik vervolgens tegen elkaar kneep tot de spanning verdween. Pas onlangs legde ik een link met het orgasme.'

**Maddy:** 'Het was voor mij een eyeopener om te horen dat ik het aanspannen gebruik om klaar te komen. Ik span en span, mijn billen en mijn benen. En ik was me er niet van bewust. Of nou ja: mijn lijf vertelde me dat ik het deed, want ik heb na een orgasme de volgende dag altijd spierpijn. Maar dat het anders kon... ik zou zelf niet op het idee zijn gekomen.'

## Licht, vlinderachtig, subtiel

Dat vrouwen het orgasme zoeken met spierspanning is trouwens logisch. Een orgasme is een serie van spiercontracties. Maar hoe meer je spant, hoe minder je voelt. Je kunt het fijne gevoel van het hoogtepunt zelfs *wegdrukken*.

Tineke zegt er dit over: 'Als jong kind ontdekte ik dat de beweging van mijn dijën een krachtig middel was om seksuele spanning op te bouwen en een orgasme te bereiken. Ik heb dat mijn hele leven zo gedaan en dat, na het overwinnen van een grote gêne, ook ingebouwd bij het vrijen met mijn man. Ik weet niet hoe ik op een andere manier een orgasme kan krijgen. Ik

ben 68 en mijn manier vraagt veel energie en soms ontglipt me tegenwoordig *au moment suprême* het orgasme.'

Genot vind je niet in spanning, maar juist in ontspanning. Hoe meer je loslaat en hoe meer je zacht bent, hoe meer je kunt voelen en hoe meer gevoelssensaties je kunt ervaren. Licht, vlinderachtig, subtiel. Je kunt nooit té ontspannen zijn voor het orgasme. Hoe meer ontspannen, hoe beter. Dat zou je doel moeten zijn. Opwinding volgt namelijk de ontspanning.

## Vrouwen over het orgasme

### 'Ik stond in vuur en vlam'

Hoi Marleen,

Er was een periode, ongeveer drie jaar geleden, dat ik voor het eerst ontdekte hoe fijn seksualiteit kan zijn. Met mijn man en met mezelf. Terwijl ik toen al 45 was en twintig jaar getrouwd. Ik had het altijd onderdrukt, kon er niet bij of zo. Orgasmes had ik maar heel sporadisch en zelfbeminning was nog nooit in me opgekomen. Het voert een beetje ver om uit te leggen hoe het kwam, had te maken met therapie voor iets anders.

Ik ben in die periode jouw programma ZIS gaan volgen, want wilde er alles over weten. Mijn vraag nu is de volgende. Ik was in die tijd zo blij en vol van mijn nieuwe ontdekking. Ik had soms meerdere orgasmes per dag. Ik voelde me heel energiek.

Maar ik voelde me soms ook opgelaten, want ik dacht de hele dag aan seks. Mijn man moest eraan wennen, maar vond het ook leuk. Inmiddels ben ik weer in rustiger vaarwater beland. Soms mis ik wel het euforische gevoel van toen. Ik was gewoon verliefd op mezelf en op het leven. Ik kon alles aan. Komt dit vaker voor? En is dit opnieuw op te roepen?

Hartelijke groet,

Anouk

Dag Anouk,

Je bent niet de enige die deze ervaring heeft, hoewel het niet heel vaak voorkomt. Als je seksualiteit lang stilligt, zoals bij jou, dan kan het gebeuren dat je door het erotisch huiswerk van mijn onlineprogramma ZIS in één keer wakker wordt en in vuur en vlam staat. Letterlijk zoals je schrijft: je wordt verliefd op jezelf.

Je bent doorlopend orgastisch en beleeft veel hoogtepunten. Het is een heerlijk gevoel.

Het is ook een gevoel dat weer overgaat. Net zoals verliefdheid op een partner weer normaliseert na een halfjaar of een jaar. En dat is maar goed ook, want je kunt niet altijd op huwelijksreis zijn.

Wat er gebeurt, is dat je *oververhit* raakt. Je zet de verwarming dus eigenlijk te hoog.

Daardoor ben je de hele dag opgewonden. Ik adviseer je de lessen weer op te pakken. Daardoor zet je de kachel weer aan. En dan is de goede raad: zoek naar de juiste temperatuur. Vlieg dus niet de oververhitting in, maar zorg dat het aangenaam warm is. Als je de orgastische kracht kunt reguleren, kun je dat blijde gevoel heel makkelijk activeren. En... je hele leven lang.

Daag,

Marleen Janssen



# STAP 7 OP WEG NAAR HET ORGASME - HET GROTE GENIETEN

De laatste stap gaat over het beleven van het vallei-orgasme. Over genieten dus. Van je tenen tot je kruin. Hoe voelt dat magische orgasme? Nou, zo (dit is weer een gesprek aan de telefoon met een groep vrouwen, ze zitten allemaal in mijn onlineprogramma *Zin-in-seks*).

**Marijke:** ‘Gisteren beleefde ik mijn eerste vallei-orgasme. Ik bleef heel lang hangen in een fase van diep genot na een uitgebreide zelfbeminingsopbouw van zeker een uur. Ik voelde mij naderhand heel lang warm, warme billen, ruggengraat, zelfs tot mijn nek en hoofd toe. Dat hield wel een uur aan.’

**Wendy:** ‘Wow. Wat een verhaal. Ik heb nog geen vallei-orgasmes, hoor, ben net begonnen. Maar er is wel nogal wat gebeurd na twee weken huiswerk doen. Ik wist dat dit impactvol ging zijn, want ik volg je blog al jaren en ik heb je boek *Alleen voor vrouwen* gelezen. Ik had ook al een beetje geoefend met een aantal tips die je daarin gaf. Ik ben ze gaan toepassen en mijn gevoeligheid is enorm toegenomen. Maar wat er afgelopen week gebeurde, had ik niet kunnen bedenken.

Ik wilde mezelf tijdens de selflove niet meer direct doelgericht aanraken, dus ik vermeed mijn clitoris en vagina. Ik rekte en strekte mijn lichaam en werd volledig orgastisch. Alles stroomde. Alsof er honderden sterren door mijn lichaam gingen.

Het is alsof ik een andere dimensie in ben gestapt. Het maakt me heel gelukkig.'

**Marlies:** 'Hoe het precies voelt... het is moeilijk onder woorden te brengen. Er gaat natuurlijk een hele opbouw aan vooraf. Ik volg heel precies jouw lessen, Marleen. En bij de derde keer in opwindning komen gebeurt het vaak. Ik heb dan zo'n hoeveelheid seksuele energie opgebouwd dat mijn hele onderlichaam warm wordt. Op een ander moment voel ik enorm veel warmte in mijn hoofd ontstaan. Er trekken golven van mijn buik naar boven, soms zijn mijn benen erbij betrokken, maar het is iedere keer anders. Het gevoel van orgasme blijft zich uitbreiden door mijn hele lichaam. Het is niet meer lokaal, zoals tijdens een piek-orgasme, het is een sensatie die me doet denken aan de zee, aan golven. En het duurt lang. Zoiets, Marleen.'

### **Welja: in je tenen of oorlellen**

**Marleen:** 'Ik vind dat je het heel goed verwoordt. Ik zit ademloos te luisteren. Je ervaart dat de seksuele energie door het hele lichaam trekt. Theoretisch gezien zou je een orgasme in je tenen of in je oorlellen kunnen krijgen. Kun je je daar iets bij voorstellen?'

**Marlies:** 'Beslist, maar zover ben ik nog niet. Ik ervaar dat de seksuele energie zich verspreidt. Naar mijn buik en naar mijn borst en soms ook in mijn hoofd. Ik heb tijdens een orgasme weleens gedacht: het lijkt wel alsof het plaatsvindt in mijn hersenen.'

**Marleen:** 'Wonderlijk, hè, maar het kan echt: een orgasme in je hersenen. Goed bezig, Marlies. En jij, Lotte, jij bent nog niet zover?'

**Lotte:** 'Jawel.'

**Marleen:** 'O!'

**Lotte:** 'Ja, ik wist niet of ik erover zou vertellen.'

**Marleen:** 'Wil je er iets over vertellen?'

**Lotte:** 'Ja, dat wil ik. Het is iets waar ik heel blij mee ben. Maar ik moet zeggen: ik beleef alleen vallei-orgasmes als ik samen met mijn man vrij. In mijn eentje niet. Marlies had het net over golven, dat herken ik. Als de golfbeweging eenmaal op gang is, kan ik daar heel lang mee doorgaan. Orgastische golven zijn het. En ik weet niet, ik kijk niet op de klok of zo, maar het gaat gewoon door en door. Het heerlijke gevoel trekt door mijn hele lijf. En ik blijf de hele dag in dat heerlijke gevoel zitten. Het is te danken aan het zachte. Echt alleen door het zachte is het gelukt.'

**Olga:** 'Bizar.'

**Lotte:** 'Waarom zeg je bizar?'

**Olga:** 'Omdat ik me dat nog niet kan voorstellen.'

**Lotte:** 'Nee, dat begrijp ik.'

### **Altijd 'een gezellig dingetje'**

**Marleen:** 'Het is ook bijna niet voor te stellen. Voor ik kennismaakte met het vallei-orgasme dacht ik dat ik het prima voor elkaar had. Ik kreeg makkelijk orgasmes. Ik dacht weleens, dat herinner ik me: goh, het is wel altijd eenzelfde soort "gezellig dingetje". Nu weet ik wat het was: een herhaling van het piek-orgasme. Meer dan dat kende ik niet.'

Tot ik het vallei-orgasme ging leren. Toen stapte ik een heel andere wereld in. En vergeleken daarbij verbleekten de hoogtepunten die ik altijd had gehad. Ik was eigenlijk ook een beetje verontwaardigd dat niemand mij dit ooit had verteld. Geen van mijn vriendinnen weet dit, geen van alle seksuologen die ik interviewde weet dit. En toen ging ik het natuurlijk doorvertellen.'

**Olga:** 'Ik heb een vraag. Over dat zachte. Voor mezelf kan ik zacht zijn. Maar als ik vrij met mijn partner... Ik denk dat het met hem niet gaat lukken. Niet dat we alleen maar harde seks

hebben, maar hij is toch een man en hij is niet zo zacht voor mij. Al zou hij nog zo zacht voor me zijn, dan is het nog niet zacht genoeg. Ik ben bang dat ik nooit in die *state of mind* kan komen met hem. Is het heel raar dat ik dat zeg?’

**Marleen:** ‘Nee, dat is heel goed.’

**Lotte:** ‘Ik denk dat je je man dit moet zeggen. Ik heb mijn man ook uitgelegd dat hardheid en snelheid bij mij leiden tot gevoelloosheid. Hij zei toen: “Maar dan kan ik je haast niet aanraken.” Ik zei: “Jawel, want zo is het juist fijn.” Dus zo doen we dat nu. Hij merkt dat ik het heel prettig vind. En ik weet wat hij prettig vindt en je vrijt met elkaar om het samen heerlijk te hebben.’

**Marleen:** ‘Zo is het, daar heb je gelijk in.’

## **Ik had helemaal geen zin meer**

**Lotte:** ‘Erover praten is het enige wat werkt. Ik ben het vallei-orgasme gaan leren omdat ik geen zin meer had in seks. Sinds ik in de overgang ben, is de seksualiteit het raam uit gevlogen. En hoe maak je zin? Nou, *niet* door hard aan de slag te gaan, hoor, dan hol ik nog harder weg.’

**Beate:** ‘Wat interessant wat jullie allemaal vertellen. Ik wil ook graag wat vragen. Marleen, ik krijg de heerlijkste orgasmes, maar ik twijfel of er tot nu toe een echt vallei-orgasme bij zat.’

**Marleen:** ‘Vertel eens.’

**Beate:** ‘Ik doe het zo: ik werk heel rustig toe naar het piek-orgasme. Maar net voordat ik het krijg, laat ik los. En dit herhaal ik, keer op keer. Ik word er steeds bedrevener in. Maar het is waar wat je zegt: het lijkt echt een hondje dat ervandoor wil met je. Op een gegeven moment laat ik het los. De laatste keer dat ik het zo deed, stroomde er een enorme kracht door me heen. Eerst door mijn buik, toen mijn benen, het orgasme knalde door mijn hele lichaam.’

**Marleen:** 'Ik denk dat ik je kan feliciteren.'

**Beate:** 'Ik kan je ook vertellen, daarna voel ik me erg voldaan en erg kalm. Heel warm, prettig en sensueel. De volgende dag had ik een energie, on-voor-stel-baar. Dan heb ik het dus gehad. Jippie!'

**Olga:** 'Ik ben echt benieuwd: heb je dit door zelfbeminning gekregen?'

**Beate:** 'Ik heb dit beleefd tijdens het vrijen met mijn partner.'

**Olga:** 'Oké, wow.'

**Beate:** 'Dat komt, wij maken er altijd een heel ritueel van. Wij zijn uren samen bezig, dus dan bouw je ook wat op. Met kaarsjes, alles gezellig en zo. Nu ga ik het binnenkort een keertje doen in mijn uppie. Lekker 's morgens, kijken of ik dan ook op datzelfde punt kom.'

**Annemiek:** 'Jeetje, nú begrijp ik pas dat je een vallei-orgasme niet zelf kunt "sturen" zoals bij een piek-orgasme. Ik moet dus niet naar de piek toe, maar voor die tijd stoppen. Ik merk dat ik dichtbij ben. Mijn lichaam tintelt overal en wat bij mij helpt is een paar keer diep door mijn neus ademen. Even de stroom "omhoogzuigen" en daarna langzaam uitademen. Dan voel ik het tintelen in mijn tanden en mijn tenen. Ik geloof ook dat ik in het verleden al eens vallei-orgasmes beleefde. Ik noemde het klaarkomen met mijn clitoris, mijn vagina én mijn hele lichaam. Daarna voelde ik me een soort warm luchtbed. Minutenlang. Maar... geen uren. En daar ga ik nu voor.'

# EN HOE GAAT HET NU VERDER (MET MIJ EN M'N ORGASMES)?

Nu ga je het geleerde in de praktijk brengen.

Dus: aan de slag.

*Ja, nu weet ik het wel*, hoor ik je denken. Maar ik zeg het nog een keer: aan de slag. Een orgasme, en zeker een vallei-orgasme, krijg je niet door er *alleen* een boek over te lezen. Volg het pad van de heilige 7 van het vrouwelijk orgasme (voor wie het is vergeten, hier komen ze nog een keer: 1 kalmeren, 2 zelfbeminnen, 3 vertragen, 4 voelen, 5 verzachten, 6 niet aanspannen maar ontspannen en 7 genieten).

Als je warmloopt voor het vallei-orgasme raad ik je aan mijn onlineprogramma *Zin-in-seks* te volgen. Het is fijn, vrouwelijk en vrolijk. Hieronder de belangrijkste vragen over het onlineprogramma op een rij.

## 1 Wat brengt het vallei-orgasme je?

Twee dingen: meer genot en meer plezier in bed én meer energie (zie vraag 5 hieronder). De afgelopen jaren heb ik duizenden vrouwen in Nederland en België de technieken van het vallei-orgasme geleerd. Meer seksuele vreugde. Orgasmes voor vrouwen die nooit eerder of heel moeilijk hoogtepunten beleefden. 'Bevroren' vrouwen gingen weer stromen, vastgelopen vrouwen en vrouwen met pijnklachten bloeiden op. Vrouwen in de overgang werden weer sappig. Vermoeide vrouwen kregen meer energie.

**Deborah:** 'Ik had nooit iets met een orgasme, ik vond het niet zo nodig. Alsof ik niet aangeraakt wilde worden. Het deed mijn partner wel verdriet, maar hij had er ook begrip voor. Aan

zelfbeminning deed ik een enkele keer, maar dan voelde ik me weer schuldig tegenover mijn partner. Nu is er een wereld voor mij opengedaan en leer ik veel. De oefeningen doen mij zeer goed.'

**Marian:** 'Dit is de eerste cursus die mij op weg helpt om een fantastisch positief gevoel te krijgen over seksualiteit. Het is precies wat ik zocht na een incest- en verkrachtingsverleden.'

## 2 Hoe leer je het vallei-orgasme?

In mijn onlineprogramma leer je de technieken van het vallei-orgasme. Ik ben je gids en ik geef de kennis en de wijsheid aan je door met videolessen, leeslessen, luisterlessen. In totaal bestaat het onlineprogramma uit meer dan honderd kleine lesjes. Het doorlopen van het onlineprogramma duurt zestien weken. Dat is een gemiddeld tempo. Vertragen mag altijd en haast is niet nodig, want het materiaal is voor altijd van jou.

**Minke:** 'Ik geniet van zoveel vrouwelijkheid. Ik heb altijd alleen mannen om me heen gehad: broers, zoons, partner, de maatschappij... Ik geniet van de zachte benadering, het is een beetje thuiskomen in mezelf.'

**Diana:** 'Ik vind de videolessen duidelijk, helder en fijn om te bekijken. Vooral dat de lessen zo "gewoon" worden gegeven... Er is niets raars, gek of vunzigs aan.'

## 3 Krijg je een fijner leven als je het vallei-orgasme leert?

Beslist. Je bloeit seksueel op. Je krijgt een beter liefdesleven. Met je partner of met jezelf. Maar in feite bloeit je HELE LEVEN ervan op. Je wordt zachter, minder gestrest en nerveus. Je wordt wijzer en leert beter voelen. Je raakt beter in balans: je verliest minder energie aan onbenullige zaken, krijgt een betere neus voor

mensen die goed voor je zijn, laat je minder snel leegtrekken. Je wordt meer jezelf, authentieker, creatiever, met meer humor.

**Linda:** 'Ik wil je graag complimenteren voor de manier waarop deze ZIS-cursus in elkaar is gezet. Zo helder, zo stimulerend, zo luchtig en ontspannen, heel prettig. Ik ben blij dat ik mijzelf dit heb gegund.'

#### **4 Moet je heel spiritueel zijn om het vallei-orgasme te leren?**

Nou, 'heel spiritueel'... Geen idee eigenlijk. Ik ben aards en praktisch. En ik ben óók spiritueel, want ik geloof dat alle mensen dat zijn. Je moet natuurlijk wel nieuwsgierig zijn. En denken: wat interessant, dat wil ik leren. Als dit e-book niets bij je wakker maakt, zou ik zeggen: ga iets anders doen.

#### **5 Is het waar dat je meer energie krijgt van het vallei-orgasme?**

Ja, de bijzondere en superieure bonus van het vallei-orgasme is dat je de seksuele energie in je systeem kunt brengen. Daarmee laad je je eigen batterijen op. Van de taoïsten leerde ik een seksueel geheim dat wij westerse vrouwen niet kennen. De taoïsten weten dat seksualiteit de bron van vitaliteit en gezondheid is. En dat weet jij eigenlijk ook wel: als een man en een vrouw een kind maken, komt er een waanzinnige kracht vrij. Een baby is het resultaat. Het is de magie van het leven.

Als je geen kind maakt, kun je deze kracht aanwenden voor jezelf. Voor je eigen energiehuishouding en je eigen gezondheid. Dat proces loopt via je seksualiteit. Maak jezelf zeer orgastisch en breng de seksuele energie na het hoogtepunt in je systeem. Hoe dat precies werkt, leer je in kleine stapjes heel precies in mijn onlineprogramma. Het resultaat is iets om je op te verheugen: het vallei-orgasme brengt je veel genot, maar verlost je ook van moeheid en futloosheid en trekt je uit een burn-out.



## 6 Kan ik de technieken samen met mijn partner leren?

Nee, je leert alleen. En dat is slim, want dan heb je alle tijd en aandacht voor jezelf. Als je de technieken onder de knie hebt, kun je je partner dingen gaan vertellen als je daar zin in hebt.

## 7 En als je het al prima voor elkaar hebt met je orgasmes?

Dan... valt er toch altijd nog iets bij te leren. Dit zeg ik niet uit flauwigheid, het is gewoon waar. De wijze kennis van de taoïsten over seksualiteit en het orgasme is zo rijk en zo groot, het is een oceaan waarin allerlei mooie en interessante visjes zwemmen waar je blij van wordt. Dat garandeer ik je. Een tweede reden is dat de technieken van het vallei-orgasme je meer energie en meer gezondheid opleveren. Dat kan iedereen wel gebruiken.

**Tanja:** 'Ik ben blij dat ik de stap heb gezet om je training te volgen. Vorig jaar besepte ik dat ik mijn leven wat anders wilde organiseren en ik zocht naar ondersteuning. Eerst dacht ik ZIS niet nodig te hebben. De seks is toch goed en we hebben toch een fijne relatie? Ook schaamde ik me wel een beetje. Ik kan het toch zeker zelf ook allemaal wel? Maar toch, ik heb ook te maken met overgangsverschijnselen zoals minder energie, droge vagina, veranderend figuur. ZIS is tot nu toe geworden wat ik hoopte: ondersteuning. Vooral de doe-activiteiten zoals de chikung en het erotisch huiswerk geven me prettige energie en helpen me om in mijn werk en in mijn relaties keuzes te maken die mij verder helpen. En de seks is ook weer sappiger geworden. Heerlijk.'

## 8 Tot welke leeftijd kun je het vallei-orgasme leren?

Tot je 100e. Je bent nooit te oud om mee te doen. Er zijn – naast de ‘jonkies’ – verrassend veel vrouwen van in de 60 en diep in de 70 die meedoen aan ZIS.

## 9 Hoe geef ik me op voor het onlineprogramma Zin-in-seks?

[Door hier te klikken](#) en verder te lezen. Je leest hoe Zin-in-seks werkt, wat je krijgt en wat je ervoor nodig hebt. Als lezer van *Fantastische Orgasmes* geef ik je een extra bonus: € 50 korting op je deelname aan de leukste (en belangrijkste) training van je leven.

Als je enthousiast bent, kun je direct aanhaken en beginnen met les 1. Lees het op je gemak. Als je nog een vraag hebt, [kun je me een mail sturen](#). Ik beantwoord alle vragen zelf.

**Maria:** ‘En wat heb je een fijne stem, ook bij het intieme huiswerk. En wat doe je het goed op film, je geeft zoveel ruimte en luchtigheid. Het is duidelijk, het is te bevatten. Die witte onderbroek is hilarisch en decent.’

**Lisette:** ‘Het onlineprogramma is een feestje, het nodigt uit om mee te doen. De filmpjes zijn zo goed. De lesjes zijn allemaal kort. Je hoeft er geen uren voor te gaan zitten, maar je kunt tussendoor een les luisteren, of lezen. En al die kleine dingen samen... Marleen vertelt zo beeldend en zo duidelijk. Ik zit zelf in het onderwijs en vind de lessen inspirerend en goed doordacht. Wat ook fijn is, is dat je niet opgejut wordt. Je leert een heleboel, maar Marleen straalt steeds uit: haast je niet. Dus als ik denk: ik voel niks, of: wáár moet ik dat voelen, dan is er steeds een geruststellend woord. Die sfeer, die openheid. Zo vrolijk en fleurig. Het plezier spat er vanaf. En dat is waar ik naar zocht: dat ik weer van mezelf mag genieten. Seksualiteit heeft vaak een heftige lading, maar dit is zo puur. Ik vind het echt genieten.’

105

**De leukste (en belangrijkste) training van je leven: Zin-in-seks.**

[Klik hier voor alle informatie over het onlineprogramma.](#)

## OVER MARLEEN JANSSEN

Héérlijk leek het me: zo'n vallei-orgasme. Maar toen ik ruim tien jaar geleden de oosterse technieken ging leren, was dat niet vanwege het magische hoogtepunt. Ik was doodmoe. Dat wilde ik oplossen.

Ik was in die periode herstellende van een burn-out. Ik had anderhalf jaar uitgeput op de blauwe bank gelegen. Ik kon niet werken, niet lezen en ik sprak mijn vriendinnen maar zelden. Ik sleepte me van mijn bed naar de bank. De wereld was erg klein. Op een dag begon ik heel voorzichtig weer met lezen. Ik herlas alle delen van *Het kleine huis op de prairie*. Ik sliep en werd iets minder een lijk, maar echt fit werd ik niet.

### Echt een maatschappelijk geslaagd tiepje

Terwijl ik altijd iemand was geweest met een grote motor. Ik kon bergen werk verzetten in een zeer korte tijd. Ik had als freelance journalist een reusachtige portefeuille en een buitensporig hoog productieniveau. Echt zo'n maatschappelijk geslaagd tiepje.

Ik had me erbij neergelegd dat ik mijn oude, 'succesvolle' leven niet meer terug zou krijgen. Ik zou niet meer op hoog niveau kunnen presteren. Niet meer zingend door Amsterdam kunnen fietsen, geen wilde uitjes meer doen met vriendinnen. Voortaan om zeven uur naar bed.

Nou ja, dacht ik, ik ben gewoon vroeg bejaard. *Ik heb me erbij neer te leggen.*

Toen zei iemand tegen me: 'Moe? Natuurlijk ben je moe, maar je leven is echt nog niet afgelopen, hoor. Weet je wat jij moet doen? Jij moet het vallei-orgasme leren, dan ben je er heel snel weer bovenop.'

Ik schrik niet gauw van onbekende dingen. Ik ben nieuwsgierig en ik steek graag overal mijn neus in. Dus het vallei-orgasme? Ik wilde er direct alles over weten. Die hoogtepunten leken me aantrekkelijk. Maar waar ik echt op aansloeg was natuurlijk 'meer energie'. Je batterijen opladen met je eigen seksualiteit: dát had ik nodig.

## **Ik ging het gewoon leren**

Ik ben de technieken van het vallei-orgasme gaan leren. Ik vond de theorie hout snijden. En ik dacht: laat ik het zelf maar eens ervaren. Ik was de ideale proefpersoon.

Nooit eerder had ik op deze wonderbaarlijke manier over seksualiteit gehoord of gelezen. Best vreemd, want als freelance journalist was de vrouwelijke seksualiteit mijn specialisme. Ik publiceer er al decennia over, interviewde alle grote namen, bestudeerde alle onderzoeken, las elke publicatie. Maar dit, de kennis over het vallei-orgasme, was volstrekt nieuw.

Ik had het in drie maanden onder de knie en ik was *hooked*: wij vrouwen zijn gemaakt voor het orgasme. Wat bestaat er veel plezier en genot. Ik deed een schatkist open waar tools en tricks in zaten waar alle vrouwen over moesten horen. Gelukbrengend. En... energiebrengend. Je seksualiteit als bron van kracht: wat een waardevolle inzichten. Ik ondervond zelf al snel dat ik vitaler en gezonder werd. Mijn motor draaide. Ik stond op van de bank. Ik begon het verhaal van het vallei-orgasme en haar geheimen door te vertellen.

Ik hervond mijn vrolijkheid, mijn levenslust. Ik begon een bedrijf. Natuurlijk moest het over dit bijzondere verhaal gaan. Vrouwen krachtiger en wijzer maken. Dankzij hun seksualiteit.

## Krachtig en gezond

Nu ben ik hoofdredacteur van [www.femalesecret.amsterdam](http://www.femalesecret.amsterdam). Ik geef vrouwen seksuele voorlichting en leer hun het vallei-orgasme. Ik maak onlineprogramma's, geef lezingen en schrijf boeken. De onlinecommunity bestaat inmiddels uit veertigduizend vrouwen die wekelijks mijn beroemde LoveLetter lezen.

De 'vroegbejaardheid' is verdwenen. Ik voel me krachtig en gezond. In mij snort de motor van mijn seksualiteit. Dit is wat ik vrouwen leer. Meer sappigheid, meer kracht, meer creativiteit.

Daag,

Marleen Janssen

PS 1 Nog even wat feiten: ik ben van 1967, deed vwo en studeerde museologie. Ik werd journalist en maakte snel carrière in de vrouwenbladen, waar ik op verschillende redacties werkte. Als freelance journalist schreef ik de afgelopen vijftwintig jaar voor alle grote vrouwenbladen. Misschien ken je me wel van de *Libelle*, *Linda*, of *Santé*. Ik schreef ook een handvol boeken. *Alleen voor vrouwen* (over het vallei-orgasme) is het bekendste en werd een bestseller. *Alleen voor vrouwen* kost € 12,50 en is uitgegeven bij Boekerij.

PS 2 Ontvang je mijn LoveLetter nog niet? [Geef je gelijk op](#). Elke week een fijne brief over de seksualiteit van de vrouw in je mailbox.

## DANK AAN...

Dank aan alle vrouwen die me hun verhaal vertelden. Die me mailden, appten of reageerden op Facebookberichtjes of LoveLetters. Dank aan alle vrouwen die de lessen van ZIS volgen. Die commentaar gaven, vragen stelden, ervaringen deelden. Die met bibberende knieën vroegen: 'Doe ik het goed?' Of die juichend zeiden: 'Moet je horen!' Zonder jullie natuurlijk geen boek. Een hoeraatje voor alle vrouwen.

## ENNE...

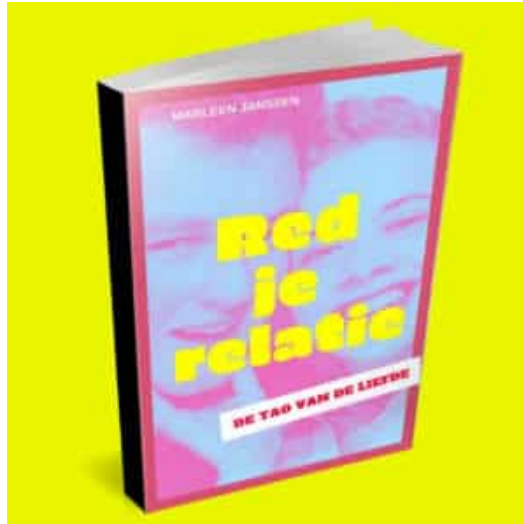
... ik hoor graag of je je vermaakt hebt met *Fantastische Orgasmes*. Of je geleerd hebt, of je je hebt verbaasd, gelachen of misschien wel gehuild. Laat het me horen. [Je mailt me hier](#).

*Fantastische Orgasmes* is geschreven in de zomer van 2019.  
© Marleen Janssen 2019

**De leukste (en belangrijkste) training van je leven: Zin-in-seks.**  
[Klik hier voor alle informatie over het onlineprogramma.](#)

## Wil je meer lezen van Marleen?

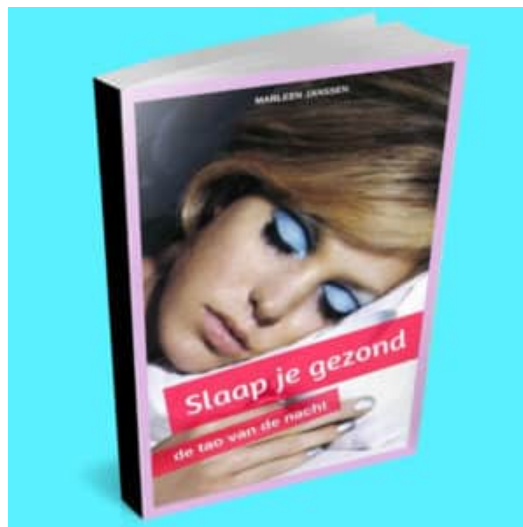
Leest het e-book van Marleen lekker weg en heb je zin om nog meer te lezen? Wat een geluk, er staan nog twee e-books voor je klaar.



### **e-book *Red Je Relatie***

Hoe voorkom je een scheiding? Waarom is het normaal dat de seks soms aan de wilgen hangt? Waarom gaan mensen vreemd (en wat doe je eraan)?

[Hier lees je meer over het e-book en bestel je het.](#)



### **e-book *Slaap Je Gezond***

Hoeveel uur slaap heb je nodig? Hoe voorkom je dat je uren ligt te piekeren? Wat de overgang te maken heeft met je slaap en hoe je je immuunsysteem boost met een goede nachtrust.

[Hier lees je meer over het e-book en bestel je het.](#)

**De leukste (en belangrijkste) training van je leven: Zin-in-seks.**  
[Klik hier voor alle informatie over het onlineprogramma.](#)