

MARLEEN JANSSEN

Red je relatie

DE TAO VAN DE LIEFDE

WWW.FEMALESECRET.AMSTERDAM

INHOUD

Inleiding	3
Ontdek het ritme van de liefde (en haal de paniek uit je relatie)	
Liefdesles 1: Relaties kennen seizoenen, óók in de slaapkamer	7
Over koud en over warm	
Liefdesles 2: Moet ik blijven of moet ik scheiden?	21
Hoe weet je of de liefde 'op' is?	
Liefdesles 3: Leer over de tao van de liefde, het brengt rust in je relatie	38
Hoe meer je weet over het ritme van de liefde, hoe 'makkelijker' relateren is	
Liefdesles 4: Hoe je omgaat met verschil in verlangen	56
Inclusief het grote struikelblok: hoe vaak seks?	
Liefdesles 5: Hoe je vreemdgaan kunt voorkomen	78
Seks is een slechte raadgever (in z'n soort)	

Zou het vallei-orgasme iets voor mij zijn? (vijf vragen en antwoorden)	93
Over Marleen Janssen	95
Wil je meer lezen van Marleen?	97

Inleiding

Ontdek het ritme van de liefde (en haal de paniek uit je relatie)

Toen ik zestien was, kreeg ik verkering met een heel lieve jongen. Hij droeg hippe jarentachtigpuntschoenen en een lichtblauwe broek van Carhartt. Zo'n broek met een lus om een hamer in te hangen. Hij was een halve kunstenaar.

Op een dag trouwde de zus van mijn lieve jongen. Er was een bruiloft. Een jurk. Een taart. En een gastenboek. Daar mocht je een gelukwens aan het bruidspaar in schrijven. Mijn schoonvader ging ervoor zitten. Hij pakte zijn vulpen uit zijn binnenzak, schroefde de dop eraf en schreef.

Het is meer dan dertig jaar geleden, maar ik zie de man nog zitten. Hij droeg een taupekleurig pak en een donkerblauwe stropdas. Zijn kleine gezicht had een blos. Aan de beweging van zijn rechterhand zag ik dat hij iets *zwierigs* schreef. Dat woord paste niet bij hem. Ik hoopte voor het bruidspaar dat zijn wens een beetje gezellig zou zijn.

Mijn schoonvader stond op, stopte de vulpen weer in zijn zak en liep het zaaltje uit. Hij keek niet op of om. Ik deed een stap naar voren en keek in het gastenboek. Ik zag één woord. En ik zag dat de *zwierigheid* te maken had met de hoofdletter en het

uitroepteken.

Er stond: *Volhouden!*

Och, de rare verhalen...

Nu ben ik boven de vijftig. De lieve jongen is allang verleden tijd. Er zijn na hem heel veel lieve jongens de revue gepasseerd. Maar die eerste ben ik nooit vergeten. Zijn vader ben ik ook niet vergeten. Vanwege de boodschap in het gastenboek. Ik wist toen al: een goede relatie gaat niet over volhouden, het gaat over iets anders. Maar *Volhouden!* was voor mij wel de reden om te starten met mijn studie naar de liefde. Ik werd daarin gedreven door het onbegrip over de liefde en relaties. De misvattingen. De aannames. De rare verhalen die we elkaar vertellen. En die ons ongelukkig maken.

De liefde kent veel valkuilen en boobytraps. Dat weet je wel. De kans is groot dat je er in je leven al een paar bent tegengekomen. Een relatie goed houden is nu eenmaal geen makkie. Ook als je veel van elkaar houdt krijg je te maken met een heleboel gedoe. Daarom schreef ik dit boek.

In *Red Je Relatie* geef ik je liefdeslessen die je wijzer maken. Wijzer en kalmer. Zodat je de horden op het liefdespad beter kunt nemen. En elkaar niet de tent uit hoeft te vechten. Want je kunt wel elke vier jaar een nieuwe man/vrouw nemen, maar het is leuker als je de liefde verdiept en lang bij elkaar kunt blijven.

Op naar een stabiele relatie

Samen oud worden is een heerlijkheid. Diepe hechting en diepe liefde. Sommige stellen hebben dat. En dat is wat je ook wenst.

Een stabiele, gelukkige relatie. Ik ga je verschillende dingen vertellen:

- Hoe het zit met het ritme van de liefde
- Waarom seks in lang niet alle gevallen een goede raadgever is
- Hoe je omgaat met verleidingskrachten
- Waarom drie keer per week seks geen garantie is voor huwelijksgeluk
- En waarom een seksloos huwelijk niet per se een slecht huwelijk is
- En dat eeuwig verliefd zijn helaas niet bestaat, verstandig monogaam zijn wél

Lees het maar. Dan begrijp je beter *waarom* bepaalde dingen in relaties gebeuren. Dat haalt de paniek eruit en bespaart je een hoop verdriet en ellende. Het voorkomt scheidingen. Er ontstaat ontspanning. Voor meer houden van.

Mijn ex-schoonvader had *Red Je Relatie* moeten lezen. En ik had het als zestienjarige óók willen lezen. Dan had ik minder fouten gemaakt (hoofdstuk 1 begint direct met een van mijn eerste fouten). Ik denk ook dat mijn hart minder vaak was gebroken. Het was allemaal met al die partners en relaties beslist makkelijker gegaan.

Dát wens ik je: veel leesplezier voor nu. En relatiegeluk en relatiegemak voor daarna.

Daag,

Marleen Janssen

PS 1 Ik schreef *Red Je Relatie* voor alle vrouwen. Jong en oud, homo, hetero, bi of iets daartussenin. Gelukkig in de liefde of single. Als ik het heb over 'de partner', bedoel ik daar een man of een vrouw mee. Mannen mogen natuurlijk wel meelesen. Tip: voorlezen gaat ook heel goed.

PS 2 In *Red Je Relatie* heb ik het geregeld over het onlineprogramma Zin-in-seks, afgekort ZIS. In dat onlineprogramma leer ik vrouwen het vallei-orgasme. *Maar dit boek gaat toch niet over seks, maar over relaties?* Jazeker. Maar... heb je het over relaties, dan gaat het over seks. En gaat het over seksualiteit, dan komt de relatie steeds om de hoek kijken. Je kunt het niet loskoppelen van elkaar. In *Red Je Relatie* gaat het dus ook vaak over wat er in bed gebeurt. Of niet gebeurt, natuurlijk.

PS 3 De uitspraken en verhalen van vrouwen in *Red Je Relatie* zijn allemaal echt. Ik verzin niets. Ik heb geput uit mijn enorme klantenservicearchief en uit mijn correspondenties met vrouwen. Ook gebruik ik soms materiaal uit de live Q&A's (questions & answers, virtuele bijeenkomsten) die ik geef voor vrouwen die mijn onlineprogramma volgen. Ik heb overigens alle verhalen anoniem gemaakt en iedereen heeft een andere naam gekregen.

PS 4 Tot slot: leuk als je me mailt als je iets wilt vertellen over *Red Je Relatie*. Je verhaal, je mening, een opmerking. [Klik hier om me te mailen.](#)

Liefdesles 1:

Relaties kennen seizoenen, óók in de slaapkamer

Zin in seks – en dus seks – komt en gaat in relaties. Het is dus niet 40 jaar hoogzomer met drie keer per week heftige vrijpartijen, het is ook wel eens stil in de slaapkamer. Erg gezond. En relativerend.

De eerste keer dat het gebeurde, raakte ik in paniek. Ik was zeventien jaar en had bijna zes maanden verkering.

Dit was niet goed.

Dit was niet normaal.

Mankeerde er iets aan me?

Was ik soms te dik?

Of niet sexy genoeg?

Ik vroeg het voorzichtig aan mijn vriendinnen. Die waren ook allemaal zeventien of net iets ouder.

Zij wisten het ook niet. Misschien was het, zeiden zij, inderdaad wel een tikkeltje *zorgwekkend*.

Dit was wat er gebeurde. Of beter: wat er *niet* gebeurde.
Ik had voor het eerst een dag geen seks gehad met mijn vriend.

Na zes maanden verkering met veel gevoos en gefriemel en gevrij sloegen we een nacht over. We waren in slaap gevallen. Tegen elkaar aan. Maar zonder verdere actie. Ik herinner me de onrust die me de volgende ochtend bij het wakker worden overviel. De zorgen die ik me maakte. Ik durfde er tegen het vriendje niets over te zeggen. Ik wist zeker dat het aan mij lag. Blijkbaar had ik toen al het idee dat ik als meisje/vrouw hoorde te voldoen aan bepaalde sekseisen.

Van mijn moeder kreeg ik ze niet mee, 'sekseisen'. Ook geen andere instructies trouwens over hoe het eraan toe ging in een relatie. Eigenlijk stopte elke verhaal dat ik hoorde of las over de liefde direct na de ontmaagding. Als schoolmeisje las ik de Club en de strips in de Tina. Later verslond ik de 'jong volwassenen reeks' van uitgeverij Lemniscaat. Die gingen over 'erge' dingen. Meisjes die van huis wegliepen bijvoorbeeld. Ik verslond Christiane F., het boek over het Duitse meisje dat verslaafd raakte aan de heroïne maar wel verkering had met de lieve Detlef. Ik keek televisie. Ik zag véél romantische films. Ik las verfrommelde deeltjes van de Bouquetreeks. Kortom: ik was een heel gewoon meisje dat allerlei boodschappen meekreeg over de liefde. En zo leerde ik precies hoe het allemaal ging. Mijn vriendinnen en ik vertelde er elkaar eindeloos over. Over de blikken, de lachjes. De aanrakingen. We wisten wat flirten was. En jongens (of meisjes) gek maken. Hoe je sexy kon dansen. Hoe je te dicht bij de ander kon gaan zitten en hoe het dan zomaar eens begon. Het zoenen.

Maar wat er daarna kwam, na flirten, om elkaar heen dansen, huid-op-huid en bloot-op-bloot en de penetratie? Hoe je een relatie deed? Dat was een donker bos.

Lessen in relateren

Als ik minister van onderwijs zou zijn, of gewoon lerares op een middelbare school, dan zou ik op de barricades klimmen voor het vak 'relateren'. De eerste lessen zouden al gegeven worden op de basisschool. Op de middelbare school zou het vak moeten uitgroeien tot tenminste twee uur per week.

Wat zouden het aantal echtscheidingen afnemen. En zouden veel minder zeventienjarige meisjes paniekeren als ze een keer geen seks hadden.

Als je willekeurig wie op straat vraagt: Hoe vaak hoor je seks te hebben in een relatie? Dan zegt 90%: vaak.

De verklaringen lopen uiteen:

- 'Vaak, want anders is het geen liefde'
- 'Want dat hoort nu eenmaal als je samen bent'
- 'Hij heeft er recht op'
- 'Anders ben je gewoon vrienden'
- 'Want seks verbindt, hè'

In mijn eerste lessen van het vak relateren zou ik de *hoe vaak*-vraag direct inbrengen. En ik zou de jongens en de meisjes dit zeggen: je kunt helemaal geen antwoord geven op de vraag hoe vaak je seks hoort te hebben in een relatie. Het is zelfs een onzinnige vraag. Maar wat zijn we er mee bezig. Dat komt omdat we denken dat vaak (en nog liever *heel vaak*) laat zien dat we een voortreffelijke relatie hebben. Als er veel seks is, doe je het goed en ben je normaal.

En dan zou ik een stilte laten vallen. En zou de hele klas zitten gniffelen. En daarna zou ik zeggen: 'Je kunt je beter afvragen of 'normaal' eigenlijk wel bestaat. Ik betwijfel het. We zijn allemaal verschillende mensen met eigen wensen en verlangens. En er bestaat helemaal geen gemiddelde als het over seks gaat.'

Je wordt gek gemaakt

Je hoeft geen zeventien te zijn om bezig te zijn met de hoe vaak-vraag. De hoe vaak-vraag komt voor in alle leeftijdsgroepen. Geloof me: vrijwel alle vrouwen (en mannen ook trouwens) vragen zich af of ze het wel vaak genoeg doen. Een van de redenen waarom mensen er zo mee bezig zijn, is dat we nauwelijks over seks praten. Ja, de wereld is vergeven van seks, maar dat is iets anders dan 'praten over'. Bijna alle reclames zijn overgoten met een soort sekssausje. Sexy vrouwen, bloterige foto's, hijgerige muziek. Op tv in de shows de schuine grappen. En als je de laptop openklapt is er natuurlijk pornoseks. Dichtbij en in overvloed voor wie wil.

Het is ongelooflijk en ongekend aan hoeveel seksueel getinte beelden je wordt blootgesteld. Hoeveel prikkels je op een dag krijgt. En hoeveel onbewuste boodschappen je meekrijgt. Die boodschappen zeggen steeds hetzelfde: veel seks is de norm.

Maar in echte slaapkamers in Lisse of Heist-op-den-berg is het een stuk kalmer. We praten er niet over. Dus we weten niets van anderen. En omdat we de godganse dag zo worden opgehitst en gek gemaakt (*neuken, neuken, neuken* schalt het door de megafoons) krijgen we de raarste ideeën.

Dat geldt voor alles wat binnenskamers wordt gehouden. Alles wat verzwegen wordt, voedt de fantasie. Zo ontstaan malle ideeën.

De Greutertjes van nummer 46 zullen wel kinky zijn.

Piet en Corrie hebben vast een wild nachtleven.

Zie hier het mechanisme: omdat we weinig over de seksualiteit van anderen weten, denken we al snel dat er met onszelf iets mis is. En luisteren we naar wat we zien op televisie en op internet. Dat is weinig verheffend. Maar onzekerheid is nog erger.

‘Hoe vaak seks?’ is onzekerheid nummer 1. En onzekerheid nummer 2 is natuurlijk: Is het zorgwekkend als het in de loop van de relatie minder gebeurt?

Vier keer in twaalf uur

Betty (46) denkt de hele ochtend al aan gisteravond, toen ze uit eten ging met haar vriendin Monique. Monique zag er stralend uit. Haar haar zat wild en hoog, ze had blossen op de wangen en haar ogen schitterden. Bijna vijftig, maar de gloed van een jonge meid. Betty had zoiets wel verwacht. Monique is sinds kort verliefd en verliefde vriendinnen... tja, die zien er goed uit.

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

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

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

Gisteravond had vriendin Monique gezegd dat ze zich zo vrouwelijk voelde. Zo seksueel en zo levend.

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

Alleen met Kerstmis

Verliefde vriendinnen kunnen je op het verkeerde been zetten. Als mens-in-een-relatie zou je je liefdesleven niet moeten vergelijken met dat van hen. Je verliest het altijd.

Verliefdheid is de enige omstandigheid waarin mensen extreem veel aan seks doen. Maar – leuk weetje – je bent gedurende je leven nog geen half procent van de tijd verliefd. Dus... vergelijk jezelf er niet mee.

Verliefdheidshormonen zetten aan tot seks. Je bent bezeten van de ander en kan maar aan een ding denken. Verliefde mensen krikken het gemiddelde – letterlijk – enorm op. En dat is logisch, want als je vlinders in de buik hebt is seks het enige waar je aan kunt denken. Gaan de verliefdheidshormonen eenmaal liggen, zo na een half jaar tot een jaar, dan wordt het weer rustiger. Dan lees je weer eens de krant, ga je vissen met de vrienden of dansen met de vriendinnen. In bed wordt het ook kalmer. De natuur heeft het prachtig geregeld. Als je elkaar na de eerste vurige tijd nog steeds leuk vindt, dan nemen hechtingshormonen het over. Tijd om een nestje te bouwen. Babykamers te schilderen. Of, als je na de scheiding weer een fijne liefde vindt, samen een nieuwe plek te zoeken.

's Nachts lekker tegen elkaar aan liggen

Hoe langer mensen bij elkaar zijn, hoe minder er wordt gevreeën. Dat is universeel en geldt voor homo's en hetero's, jonge en oudere stellen. De zin in seks ebt langzaam weg. Het is normaal. Je hebt dus beslist geen 'slecht huwelijk' als je een keer per maand seks hebt of alleen met Kerstmis of als het er helemaal nooit meer van komt.

Welnee.

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

Net als de seizoenen.

Als expert op het gebied van seksualiteit en relaties ben ik geschoold door deskundigen uit het Oosten en uit het Westen. Van die uit het Oosten – de taoïsten – leerde ik dat je naar een boom zou moeten kijken. Bomen doen namelijk ook aan seks. Ze maken in de lente blaadjes, in de zomer staan ze er stralend bij, in de herfst laten ze hun blad los en in de winter is er rust. Het lijkt alsof het tot stilstand komt. Maar als je in de winter langs een kale boom loopt, zeg je niet: 'Hé, wat een kale toestand, die zal wel dood zijn.' Nee, je weet dat die kale takken nodig zijn. Dat er onder de grond werk wordt verricht en dat het straks, als de lente begint, allemaal weer uitloopt.

Ook in je liefdesleven is het lente en zomer en herfst en winter. Soms loopt dat gelijk op met de echte seizoenen. Soms kan de winter in je relatie langer duren dan drie maanden. En misschien duurt de winter wel een jaar. Of twee jaar. Niks mis mee. Heb er

maar vertrouwen in dat het op een dag weer lente wordt.
Vertrouw op de fundering van je relatie en geef het tijd.

Het is geen kaarsrechte lijn

Als zeventienjarige wist ik niets. Nu ik de vijftig ben gepasseerd, weet ik meer. Uit eigen ervaring natuurlijk, maar vooral omdat ik me als nieuwsgierige journalist al meer dan dertig jaar verdiep in deze zaken. Wat ik leer en ontdek vertel ik door aan meisjes en vrouwen. Vaak vertel ik om misverstanden en malle ideeën weg te nemen.

Er bestaan er extreem veel op het gebied van seksualiteit en relaties. En iedereen wordt er zenuwachtig van. Een van de misverstanden is dat een seksuele relatie altijd en eeuwig hetzelfde zou zijn. Zo van: je krijgt verkering op je negentiende met Willem, jullie geven je drie keer per week over aan 'de daad' en dat gaat zo door tot je achtenzestigste. Dan gaat Willem dood. En ben je weduwe en heb je nooit meer seks.

Ik verzin dit trouwens niet. Ik krijg geregeld brieven van weduwen die zeggen: 'We deden het ons hele huwelijk drie keer per week. In het begin was het best leuk, later werd het een moetje. Maar ik ging maar liggen, want mijn man moest het toch kwijt.'

De tranen springen me altijd in de ogen bij dit soort ontboezemingen. *Je hele leven drie keer per week.* Natuurlijk kan dat niet leuk blijven. Drie keer per week macaroni met tomatensaus of drie keer per week om elf uur koffie drinken met dezelfde vriendin gedurende 59 jaar... Je moet van heel goede huize komen wil dat inspirerend blijven.

Seksualiteit verandert met het ouder worden. Het wordt beïnvloed door je leeftijd, door je gezondheid. Of je wel of geen partner hebt (ja, mensen zonder partner hebben ook een seksualiteit die zich ontwikkelt) door het al dan niet hebben van kinderen, banen, verhuizingen, stress, ruzie met je moeder. Door alles in het leven. Standaard drie keer week aan seks doen kan

niet. Je bent geen automaat en seks is geen constante. Het is geen rechte lijn die begint als je jong bent en die je langs een liniaal kan doortrekken naar je tachtigste verjaardag. De 'seksuele seizoenen' waar de taoïsten het over hebben kun je herkennen in je eigen leven. Het komt en het gaat. En zo hoort het. Je seksualiteit, al dan niet met je partner, hoort zich te ontwikkelen. In je *twenties* is seks anders dan op je drieënzeventigste. Van wild verandert het hoe dan ook naar rustiger. Als je lang samen bent met je partner leer je elkaar steeds beter kennen. Als het goed is, leer je beter naar elkaar luisteren. Seks gaat op je zestigste misschien minder over penetreren en meer over elkaar plezieren.

Is de relatie dan voorbij?

Ik las laatst het boek *Zwarte Schuur* van Oek de Jong, een van mijn lievelingsschrijvers. Ik las er iets interessants in over seks en relaties dat gaat over ontwikkeling. In mijn computer heb ik een mapje waarin ik interessante quotes uit boeken opschrijf. Dit is de aantekening die ik maakte terwijl ik *Zwarte schuur* las.

Het verhaal van *Zwarte schuur* gaat over kunstenaar Maris (begin zestig) die een geheim met zich meedraagt. Het is iets akeligs wat hij meemaakte als 14-jarige. Maar het boek gaat ook over zijn relatie met Fran, de vrouw met wie hij al twintig jaar samen is. Ze vrijen al een hele tijd niet meer. Waarom weten ze eigenlijk niet. Maris heeft er schuldgevoelens over. Fran denkt: hij wil me niet meer want ik ben niet meer mooi en strak (ze is bijna 60).

En dan zegt de stiefdochter op een dag tegen Maris (zij is een brutale, 29-jarige die goed overweg kan met haar stiefvader): 'En jullie vrijen ook niet meer!'

Er zit iets verwijtends in haar toon.

Maris zegt, na een kleine aarzeling, want heeft een dochter wel iets te maken met het seksleven van haar moeder en stiefvader?: 'Dat klopt.'

En verder laat hij zich er niet over uit.

De stiefdochter zegt vervolgens: 'Maar dat is niet goed. Als er geen seks meer is, is de relatie voorbij.'

Haar stiefvader antwoord: 'Ja, als je 29 bent. Maar als je al zolang bij elkaar bent, ligt dat anders.'

Ik vond dit een waarachtige scene. Veel stellen die al langer samen zijn weten intuïtief dat minder of helemaal niet meer vrijen niet gek is, misschien wel jammer. In het begin, als je verliefd bent, draait de seks op hormonen. Het gaat vanzelf. Lust en veel seks worden zeer beïnvloed door hormonen. Bij tieners en twintigers gieren de hormonen door hun lijf. Dat is biologie: als jongeling zou je je moeten voortplanten en de natuur geeft je een zetje. Op je achtentwintigste bevind je je op de top van je vruchtbaarheid, zeggen de taoïsten. Dat is de leeftijd waarom je idealiter een gezin sticht.

Als je op je tweeënzestigste of drieënzeventigste verliefd wordt, maakt het lichaam ook hormonen aan en kun je ook overweldigd worden door lust. Het gaat dus gewoon door. Maar het is meestal wel iets eerder over en de storm is minder hevig dan op je vijftwintigste. Dat komt omdat je ouder en wijzer bent (en wat butsen en deuken hebt opgelopen in het leven) en omdat je niet vruchtbaar meer bent. Als je 60 bent - zoals Maris en Fran in *Zwarte schuur* - en 20 jaar samen is de tijd om baby's te maken voorbij. Dat kan niet meer. Maar lekker vrijen kan nog wel. Denkelijke niet meer elke nacht zoals je misschien deed toen je 25 was, maar geregeld. Omdat het fijn en verbindend is.

Lekker: weer even verliefd

'Het zou fijn zijn als ik weer eens stevig verliefd werd op mijn lieve man,' zei een vrouw ooit tegen me. Ze was eind veertig, haar zin in seks was verdwenen en in bed was het wel erg rustig geworden.

'Ja,' zei ik, 'kon je verliefdheid maar gewoon *bestellen*. Het zou een hoop oplossen en heel wat karren uit de modder trekken.'

Helaas zit het er niet in: terug verliefd worden op je partner na 14 jaar huwelijk, of 23 of 38 jaar. Hoogstens eventjes. Er kan dan weer sprake zijn van *verliefde gevoelens*. En dat is fijn. Er zijn een aantal dingen die daarbij helpen. Ik geef je wat tips en nadenkers.

Tip 1

Zin krijg je niet van een knipoog of een vingerknip. Heel leuk als je man/vrouw thuiskomt met een bos bloemen, maar ik mag hopen dat hij/zij begrijpt dat dat niet betekent dat er vanavond automatisch geseekt wordt. Een vrouw schreef me eens: Ik weet precies hoe het gaat. Hij nodigt me uit voor een etentje. De eerste keer was ik blij: ik vond het attent en romantisch. Nu weet ik: hij wil weer seks. En dat maakt me woedend, want hij doet nooit iets in het huishouden.

Een andere vrouw vertelde me dat ze de avances van haar man niet meer kon verdragen nadat haar moeder was overleden. Ze zei: 'Ik had zo'n verdriet en hij vroeg er nooit naar. Hij negeerde het overlijden van mijn moeder en deed alsof er niets aan de hand was en niets was gebeurd. Maar hij wilde wel vrijen. Ik kon het niet opbrengen.'

Seks en de liefde zijn een zeven-dagen-per-week-24-uur-per-dag ding. Je krijgt zin als je partner de telefoon weglegt en naar je verhaal van de dag luistert. Als de ander het doucheputje ontstopt, zodat je lekker onder de warme straal kan staan. Liefde

en seks vinden niet alleen in bed plaats, maar ook daarbuiten. Het is van elke dag en elk uur.

Tip 2

Samen spannende dingen doen kan je wakker schudden uit een seksloze fase. Die 'spannende dingen' hoeven trouwens niet met seks te maken te hebben. Wél met het verleggen van grenzen. De adrenaline die vrijkomt als je gaat bungeejumpen of van de hoge duikplank springt, lijkt op seksuele opwindning en kan de vonk over laten springen.

Tip 3

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

De taoïsten zeggen, en ik vind het mooie beeldspraak: het bed kan warm zijn en zelfs heet – er wordt veel gevreeën – of koel, op het koude af. De boel ligt dan stil. Het is 'winter'.

Als je weet van het bestaan van 'seksuele seizoenen' dan haal je de stress ervan af. De stress van het 'moeten' en de zenuwen over 'doe ik iets fout?' Ook de stress van 'ben ik wel normaal?' en 'het is weer tijd, laat ik me er maar toe zetten'.

Karin (53) schreef dit over de seizoenen: 'Ik herken mezelf in wat je zegt. Ik heb sinds vijf jaar een nieuwe relatie. In het begin vreeën we veel. Eigenlijk bevestigden we onze liefde steeds met seks. We begrepen: het zat goed met ons en ik ervaarde dat hij mij echt leuk vond. In de loop van de tijd nam de kwantiteit wat af. Doordat we zo'n relaxte, eerlijke, liefdevolle en respectvolle relatie hadden werd de seks minder belangrijk. In ieder geval

voor hem. Hij hoefde zich niet meer te bewijzen. Hij kreeg van mij de waardering en liefde waar hij naar op zoek was. Door de rust in onze relatie kwam de seks op een lager pitje te staan. In het begin bracht me dat aan het twijfelen. Ik dacht dat het aan mij lag, dat ik er niet goed genoeg uitzag. Al zei hij telkens het tegenovergestelde. Nu geniet ik intens van de verbonden relatie die ik samen met hem heb. We zijn beiden nog nooit zo gelukkig en ontspannen geweest. Soms is er seks. Vaak is het er niet. Maar we zijn intiemer dan ooit. Ik voel me zeer geliefd en gewaardeerd om wie ik ben.'

Dit hoofdstuk in 3 punten samengevat:

- Niemand ontkomt aan de overvloed aan seksuele beelden en boodschappen. En iedereen wordt er in meer of mindere mate onzeker van en vraagt zich af: doen we het wel vaak genoeg?
- Maar... kwantiteit zegt niets over kwaliteit. In alle relaties wordt op den duur minder gevreeën. Relaties kennen seksuele seizoenen: soms is er veel intimiteit, soms ligt het helemaal op z'n gat. Dit is normaal en natuurlijk.
- Alleen tijdens verliefdheid worden alle records gebroken. Verliefdheidshormonen zetten aan tot veel seks. Helaas stopt de aanmaak van die hormonen na een maand of zes tot een jaar. De seksfrequentie neemt dan langzaam af.

3 vragen die je jezelf (en eventueel je partner) zou kunnen stellen naar aanleiding van dit hoofdstuk

Vraag 1: Herken je de seksuele seizoenen in je relatie? Of, als je geen relatie hebt, in een eerdere relatie?

Vraag 2: In welke seksuele seizoen bevind je je op dit moment? En hoe lang al?

Vraag 3: Wat zou een periode van 'seksloosheid' je kunnen opleveren denk je?

Liefdesles 2:

Moet ik blijven of moet ik scheiden?

Hoe weet je op de liefde 'op' is? Hoe weet je wat het beste is: blijven of toch uit elkaar? Er bestaat geen checklist die je 1-2-3 antwoord geeft. Wel zijn er een aantal vragen die je jezelf kunt stellen om makkelijker een besluit te nemen.

Er zit iets niet goed. Je bent ontevreden. Of ongelukkig. Of verdrietig. Of boos. Het loopt niet lekker in de relatie. Misschien weet je precies wat er aan de hand is. Misschien weet je het juist niet. Het lijkt alsof het antwoord op de waaromvraag je steeds door de vingers glipt. Je fantaseert wel eens over een leven zonder de ander. Stel dat je een nieuwe liefde tegenkomt of juist alleen verder gaat. De gedachten vliegen je aan. Of je gaat er juist van glimlachen.

Moet je uit elkaar? Is dat de oplossing? Of is het beter te blijven, het nog een kans te geven? Het zijn de gesprekken in het eigen hoofd die je eindeloos kunnen bezighouden.

Maar soms is het zo klaar als een klontje. Je moet direct scheiden als je in een van deze drie situaties bent beland:

1. Als je misbruikt wordt. Dus: als je geslagen wordt. Vernederd wordt. Of te vaak tegen je zin seks moet hebben. Misbruik

betekent dat je onvrij bent geworden. Daar moet gelijk een eind aan komen.

2. Als het in de relatie al na een paar weken of maanden begint te rommelen. Negeer onbehagen niet. En als je denkt: maar als ik hem/haar zijn zin niet geef, loopt hij/zij bij me weg, laat de ander dan vooral gaan. Ik zeg dit expliciet omdat de meeste mensen niet luisteren naar hun onheilspellende gevoel. Uit angst om alleen achter te blijven. En alleen achterblijven is blijkbaar akeliger dan met een partner samenzijn die niet bij je past.
3. Nog een reden om het uit te maken: de ander gaat te snel. De ander wil bloot terwijl jij nog hand in hand wilt lopen. Of de ander wil seks en jij nog niet, jij wilt het rustiger aan doen. Een partner die jouw tempo niet respecteert is niet goed voor je. In een relatie is het geven en nemen, samen een gemiddelde vinden. Het is niet zo dat een van de twee de baas is.

Hoe weet je of je moet blijven?

Je blijft als de som positief uitvalt.

In elke relatie zijn er minnen en plussen. Het is echt nergens alleen maar feest. Als je twijfelt of je door moet gaan met de relatie is het slim de som te maken. Ga zitten met een vel papier en schrijf links de positieve punten op en rechts de negatieve punten. Deze oefening helpt je om je gedachten te ordenen.

Het laat ook zien of de balans doorslaat naar 'negatief'. Of het toont juist dat er eigenlijk ook nog wel positieve dingen zijn te melden. Dat bedoel ik met de som zou positief moeten uitvallen. Als blijkt dat je het samen vaker leuk hebt dan niet-leuk, dan kun je blijven.

Je denkt nu misschien: logisch, open deur. Maar je moet de mensen de kost geven die blijven terwijl de som elke dag negatief uitpakt.

Ik wil niet flauw zijn, ik geef je een stevig duwtje. Als de relatie in zwaar weer zit, als je niet meer weet of je de ander eigenlijk wel leuk vindt, dan raakt je beeld snel vertroebeld. Daarom geef ik je een aantal tips waardoor je helder naar de situatie kunt kijken. Dat is belangrijk: goed zien hoe de zaken ervoor staan waardoor je verstandige beslissingen kunt nemen.

Tip 1: Maak 's avonds de balans op

Kijk terug op de dag als je 's avonds in bed ligt. Was het een goede dag of een slechte dag? Geef je een plus of een min? Een rapportcijfer geven kan ook. Slim is om die plus of min of dat rapportcijfer te noteren. Misschien voeg je er een enkel zinnetje aan toe. Als je niets noteert, wordt het een brij in je hoofd en ontstaat een vertekend beeld. Je denkt dan: het is ook allemaal waardeloos. Hij/zij geeft me nooit aandacht, ruimt nooit op, laat me gewoon stikken en ik ben alle dagen depressief of woedend. Noteren is helder en zorgt ervoor dat je positieve dingen niet vergeet.

Tip 2: Beslis zelf

Ik ben geen voorstander van scheiden en ook geen tegenstander. Ik hak geen knopen door voor anderen. Besluiten te blijven of juist te vertrekken is een persoonlijke keuze die je alleen zelf kunt maken. Als de relatie slecht is, is je partner vaak niet meer je praatpaal. Hopelijk zijn er familieleden of vriendinnen die willen luisteren en waar je je hart kunt luchten. Dat is fijn en belangrijk. Onthoud een ding: laat je vriendinnen of je moeder niet beslissen wat je doet, beslis zélf.

Tip 3: Terug naar het begin

Een interessant experiment dat inzicht verschaft, is teruggaan in de tijd. Waarom viel je ook alweer op hem/haar? Misschien is het vijf jaar geleden dat je verliefd werd, misschien 49 jaar. Maak een lijst.

Tip 4: Naar het heden

Maak een lijst van de dingen die je belangrijk vindt in een relatie. Je kunt hier dingen opzetten als: samen dingen ondernemen. Veel lachen. Naar elkaar luisteren. Je kunt ook specifiek zijn: 'dat mijn partner luistert naar mijn verhalen over mijn dementerende vader', of 'dat we op vakantie gaan naar Wales'.

Het is nooit te laat om zo'n lijst te beginnen en je kunt hem ook uitbreiden. De lijst verandert met de jaren. Je kunt de lijst ook maken als je in je eentje leeft. Als je een partner hebt, dan is het interessant om de lijst samen te bespreken. De lijst toont je dat jullie het samen niet zo slecht doen als je dacht. Of dat er juist wat bijsturing nodig is.

Tip 5: Hoe gaat het met ons?

Het lastige van 'relatieversukkeling' is dat het heel geniepig intreedt. Je hebt het pas in de gaten als het al bijna te laat is. Een relatietherapeut zei me ooit dat alle relatieproblemen van de afgelopen twintig jaar draaien om hetzelfde: we hebben het te druk om stil te staan bij onszelf, laat staan bij de liefde.

Het kost veel tijd en veel emoties en veel energie om de olietanker bij te sturen en een andere route te laten varen. Het advies van die relatietherapeut luidde: sta regelmatig, bijvoorbeeld een keer per jaar, stil bij de liefde en vraag je samen af *hoe gaat het met ons?* Dat dwingt je tot evaluatie. Je creëert een moment van eerlijkheid.

Scheiden we tegenwoordig te makkelijk?

Jaarlijks trouwen zo'n 90.000 mensen en een derde daarvan (ongeveer 30.000) gaat scheiden. Het lijkt soms wel alsof 'iedereen' maar uit elkaar gaat en dat mensen tegenwoordig makkelijker scheiden dan vroeger. Toch lijkt dat niet zo te zijn want de cijfers zijn al sinds 1990 redelijk stabiel. Daarvóór – dus voor 1990 – was het aantal echtscheidingen veel kleiner. In de jaren vijftig strandde een op de vijf huwelijken. Scheiden gold toen nog als een schande.

Even ter informatie: de redenen waarom mensen uit elkaar gaan: op elkaar uitgekeken (22%), geen vertrouwen meer in de ander en de relatie (21%), botsende karakter (16%) en vreemdgaan (15%). De grootste scheidingspiek is na vier jaar huwelijk en vervolgens na 15 jaar huwelijk. Wat de verklaring daarvoor is, vertel ik in het volgende hoofdstuk.

Zijn die verhalen verzonnen?

Mijn moeder denkt altijd dat ik de verhalen van vrouwen verzin. 'Zeker niet,' is mijn antwoord dan. 'Ik hoef niets te verzinnen, want al die verhalen rollen dagelijks mijn mailbox in.' Ik werk online en geef vrouwen online trainingen. Vragen en kwesties komen binnen via de mail en ik beantwoord ze allemaal zelf. Ik houd van de klantenservice. Het is het hart van het bedrijf en het echte leven komt er binnen.

In *Red Je Relatie* laat ik je zo nu en dan meelesen in de vragen en verhalen die vrouwen me sturen. Sommige van hen volgen mijn onlineprogramma, anderen niet. Soms ontstaan kleine correspondenties. Vanzelfsprekend heb ik de namen van de vrouwen gewijzigd en is hun situatie geanonimiseerd. Hier volgt een brief van Iris, zij heeft een vraag over 'afgekoelde seksualiteit'.

'Is dit een dood paard?'

Dag Marleen,

In mijn relatie is de seks helemaal afgekoeld. Het is weg. Nu vraag ik me af: bevinden we ons in een 'relationele winter' en komt het weer goed? Of... is de relatie op? Want dat kan natuurlijk ook: dat we geen seks meer hebben omdat hij gewoon uitgekeken is op mij en ik op hem. Dus dat het gevoel weg is, het houden van. Dan is het toch trekken aan een dood paard?

Groetjes,

Iris

Dag Iris,

Dank je wel voor je mail. Eerst dit: ik weet zeker dat veel stellen bij elkaar blijven terwijl de relatie eigenlijk op is. De ander is op jou uitgekeken, en jij op hem/haar. Je blijft bij elkaar voor de kinderen, het huis, het gevoel van veiligheid en zo zijn er nog tal van redenen. Het komt niet meer goed, de liefde is eruit gelopen en de energie is op. Met de seks wil het vanzelfsprekend ook niet meer lukken.

Dit is het dode paard, wat je al benoemde.

Mensen die in een dood-paard-relatie zitten weten meestal wel dat het niet goed zit, maar steken hun kop in het zand. Heel diep. Want geef maar eens aan jezelf en aan je omgeving toe dat het klaar is. En kijk naar de consequenties ervan. Die zijn vaak zo pijnlijk en afschrikwekkend dat mensen liever nog 37 jaar ongelukkig doormodderen.

Dit over het dode paard.

Een relatie kan ook seksueel zijn 'vastgelopen'. Dat is wat vrijwel alle stellen gebeurt. Ik schreef erover in het vorige hoofdstuk. Er is minder passie, minder vuur, minder vrijen.

Allemaal normaal en natuurlijk. Maar in een relatie zonder seks of met weinig seks kunnen partners nog steeds heel veel van

elkaar houden. Met veel warmte en veel vreugde en toekomstplannen en commitment. 'Ik ben met jou en ik neem je zoals je bent met je leuke en je minder leuke kanten. En dat we weinig vrijen maakt niet uit want we hebben het fijn samen.'

Met deze laatste zin laat ik je zien wat het verschil is.

Je gaat dus niet uit van de aanwezigheid van veel of weinig of geen seks, maar van *wat je voelt voor de ander*.

Dat bepaalt of de relatie op is of niet.

De seks is helemaal niet zo belangrijk.

Ik denk dat ik hiermee je vraag heb beantwoord, want terwijl je dit leest, denk je na over hoe dat voor jou is. En je weet het nu. Misschien is antwoord verdrietig. Maar verdrietige antwoorden hebben ook een keerzijde. Uit elkaar gaan omdat het op is, kan ook bevrijding met zich meebrengen. Een liefde die je los moet laten, geeft je de kans opnieuw naar jezelf te kijken en mensen op je pad te laten komen waardoor je gelukkiger kunt worden.

Daag,

Marleen Janssen

5 vragen + antwoorden die je aan het denken zetten

1 Dus niet alle relaties zijn bedoeld om eeuwig te duren?

Zeker niet. Sommige relaties zijn bedoeld om niet langer dan zeven jaar te duren. Als je het 'biologisch' bekijkt is dat duidelijk: de kinderen (laten we zeggen dat ze 4 en 6 zijn) zijn dan op een leeftijd dat ze kunnen lopen en kunnen wegrekken voor gevaar.

2 Moet je bij elkaar blijven voor de kinderen?

Nee, je zou bij elkaar moeten blijven *voor de liefde*. Omdat je het fijn vindt bij de ander te zijn. Bij elkaar blijven terwijl de energie uit de relatie is weggestroomd, is niet goed voor ouders en niet goed voor kinderen. De vragen die ouders zichzelf moeten stellen zijn dus: willen wij bij elkaar zijn? Hebben wij de kinderen voldoende te bieden? Daar gaat het om. Soms blijkt dan dat scheiden beter is. Als je op een verstandige manier uit elkaar gaat en zorgt voor een goed nahuwelijk, dan kun je kinderen toch heel goed samen groot krijgen.

3 Ik heb zo'n angst single te worden dat ik niet durf te scheiden, wat kan ik doen?

Er zijn veel vrouwen (en mannen) die niet scheiden uit angst om alleen te zijn. Het idee alleen te zijn grijpt ze zo aan dat ze het koste wat kost willen voorkomen. Als je dit ook zo ervaart, trek de twee onderwerpen dan uit elkaar: 'de scheiding' en 'het alleen zijn'. Wat gaat je door de scheiding heen helpen? En wat kan je helpen bij de angst alleen te zijn?

4 Bestaat 'liefde voor het leven'?

Het komt misschien hier en daar es voor, maar ik denk dat 'liefde voor het leven' voor de meeste mensen een mythe is. We geloven nog steeds massaal in de mythe van de versmelting. Je trouwt, wordt symbiotisch en krijgt perfecte kinderen. Tja.

Je kunt beter de romantische droom overboord gooien en geloven in de *verliefde vriendschap*. Geen symbiose, geen volledige afhankelijkheid en helemaal geen 'totaal verdwijnen in de ander'. Blijf twee individuen. Zo kun je interesse voor de ander behouden. De verliefdheid dooft uit, daar ontkom je niet aan, maar wat blijft is de vriendschap.

5 Misschien een beetje een gekke vraag, maar wat is nou precies het verschil tussen lust en liefde?

Lust is je op een fysieke manier aangetrokken voelen tot een ander. Je wilt de ander aanraken, liefst me de kleren uit. Liefde betekent dat je je veilig verbindt met de ander. Liefde gaat over 'ik hou van jou', je wilt bij de ander horen. De taoïsten hebben het, als het gaat over lust en liefde, ook wel over de genitale verbinding (dat is lust; je denkt vanuit je onderbuik) en een hartsverbinding, dat is liefde. De meeste mensen zoeken een partner bij wie ze én lust én liefde voelen. Dat lukt niet altijd. Of er is in het begin wel lust en liefde, maar de lust ebt langzaam weg.

En... lust kun je voelen voor meer dan één mens. Mannen gaan naar prostituees. Niet omdat ze van zo'n meisje houden, maar voor de seks. Voor het huwelijk is dat meestal niet zo best. Want de deal was: liefde en lust in één pakketje. Maar voor de seks blijf je niet bij elkaar, je blijft bij elkaar vanwege de liefde, op basis van verbinding en vertrouwen. Lees ook het stuk hieronder, dat gaat over lust en liefde.

Er is geen aantrekkingskracht meer, wat nu?

Een van mijn lievelingsvriendinnen appte me. Het was nog vroeg, ik stond in mijn pyjama in de keuken. Jessica schreef me dit:

‘Zeg Marleen van me, wat nou als je heus dol bent op je partner, maar na verloop van tijd geen fysieke aantrekkingskracht meer voelt of hem/haar zelfs afstotelijk gaat vinden? Dan is er toch geen redding meer aan?’

Ik zette water op voor thee. Trok een vestje aan en dacht aan mijn vriendin Jessica. Ze had me een paar weken eerder verteld dat ze het had uitgemaakt met haar vriend. Ze waren zes jaar samen. In het begin was alles heel leuk en voorspoedig, de laatste jaren was het... minder.

Ik schreef Jessica: ‘Als je iemand fysiek niet meer trekt, dan is er geen redding meer aan, nee. Dan loopt de relatie meestal op haar laatste benen. De liefde is op. Soms is de liefde na een paar jaar op. Soms na 23 jaar.’

Ik schonk de thee op, maakte havermout en spoelde alvast de blauwe bessen.

Daar was Jessica weer: ‘Stel jij nu dat liefde *altijd* samengaat met fysieke aantrekkingskracht? En dat het ontbreken daarvan een graadmeter is voor de liefde?’

Goede vraag, dacht ik, terwijl ik in de havermout roerde. Ik goot nog wat heet water in het pannetje, ik hou niet van zo’n blok beton.

Ik schreef terug: ‘Als je het hebt over liefde als in “liefdesrelatie”, dan “hoort” daar aantrekkingskracht bij. Is er helemaal geen seksuele aantrekkingskracht meer, wil je niet dicht bij de ander zijn, dan kun je wel liefde voelen, maar spreek je van vriendschap.’

Wat natuurlijk ook fantastisch kan zijn.

Er bestaan dus verschillende vormen van liefde.’

Mijn vriendin appte terug binnen dertig seconden.

‘Mijn god, dan ben ik alleen in staat tot vriendschap.’

Ik schepte de havermout op mijn bord. Schroefde de glazen potten met noten, pitten, zaden open en strooide kwistig van alles wat. Bessen erop. Een héél klein scheutje honing. Ik ging zitten. Alles was goed. De thee heet. De havermout een feest. De zon gleed naar binnen.

Ik dacht aan die lieve Jessica. Ik schreef: ‘Nou mop, daar is niets mis mee, hoor.’

Het “partnermodel” is niet zaligmakend. Als je jezelf maar liefhebt. En mij natuurlijk.’

Ik zette er een roze hartje bij.

Daarna schreef ik: ‘Misschien ben je inderdaad wel beter af in je eentje. Voor nu. En misschien komt er op een dag wel een nieuwe lieverd aangelopen, dat is dan gezellig.’

Je hebt het toch goed *on your own*? Lekker in je eigen huis, goed geregeld. Dat verplicht relateren, wat een onzin.’

Ik at mijn heerlijke ontbijt in de zon. Zette koffie en liet de werkdag beginnen. Of was hij al begonnen?

Daar was Jessica nog een laatste keer: ‘Wat een lieve woorden, ik raakte erdoor ontroerd. En ik vind ze ook zo steunend. Ik voel me gezegend met jou als liefdesorakel. Ik heb nu heel sterk het gevoel dat ik alléén beter af ben.’

Ik typte terug: ‘Zo is het, zet het raam open, want de zon schijnt.’

De reactie van Anna: 'We verstaan elkaar nog steeds niet in bed'

Hallo Marleen,

Hier móet ik als niet-single op reageren. Ik herken veel van wat Jessica schrijft. Oké, het woord 'afstotelijk' zou ik niet willen gebruiken, maar ik ben er na zo'n 13 jaar met dezelfde man wel achter gekomen dat ik het vooral heel fijn vind om dicht bij hem te zijn zonder seks.

Hij is lief, hij is warm, hij is troostrijk. Ik vlij me elke avond intens tevreden tegen hem aan.

Maar ondertussen smeult er een vuurtje van binnen dat niet meer oplaait door hem. Niet door hoe hij naar me kijkt, niet door zijn verschijning, niet door zoenen. Eigenlijk is dat vanaf het begin al zo: ik voelde me niet zo zeer lichamenlijk door hem aangetrokken, als wel geestelijk. Het kleine meisje in mij verlangde naar hem. Niet om mee te seksen, want dat willen kleine meisjes helemaal niet. Ik verlangde naar zijn veilige armen om mij heen. Zijn koestering, zijn bescherming.

Ik wilde erg graag kinderen, dus projecteerde ik mijn lust op hem. Dat ging met vallen en opstaan. Soms was ik zo vruchtbaar dat ik vanzelf opgewonden was. Maar nooit door dingen die hij zei of deed. Ik zou graag willen dat hij wat dominanter was in bed, me in een soepele worp op mijn rug of buik gooide.

Maar die man toont zich alleen als ik klein en hulpeloos ben. Niet als ik me opricht als de volwassen vrouw die ik ben. Het lijkt erop dat we elkaar lichamenlijk nog steeds niet verstaan, na al die jaren. Ja, als het op knuffelen aankomt, dan wel. Maar niet in seks.

Is het mijn eigen schuld? Ik wil geen knuffelrelatie, ik wil gelijkwaardige, volwassen seks. Ik weet zeker dat die ergens in hem huist, maar ik ben bang dat ik hem zelf heb verdreven. En nu... dreigen we elkaar mis te lopen op dat vlak.

Groetjes, Anna

De reactie van Mirjam: 'Ik ben nooit verliefd op hem geweest'

Beste Marleen,

Ik las vandaag je conversatie met je vriendin Jessica over fysieke aantrekkingskracht. Het raakte me. Ik heb me eigenlijk nooit tot mijn man aangetrokken gevoeld. Ik ben ook nooit echt verliefd op hem geweest. De reden waarom ik twintig jaar geleden met hem trouwde is omdat ik een gezin wilde. Ik was toen 36. Hij leek bij een liefdevolle en toegewijde vader en dat bleek hij voor onze kinderen ook te zijn. We zijn nu beste maatjes maar seksueel is er niks meer. Toch vind ik het moeilijk bij hem weg te gaan omdat ik het gezin niet wil opbreken, we zijn de thuishaven voor onze kinderen. Ik denk er vaak aan hoe fijn het zou zijn om weer alleen te wonen en een nieuwe liefdespartner te vinden. De relatie met mijn man seksueel nieuw leven inblazen werkt niet. Ik heb er gewoon geen zin meer in, niet met hem. Weet jij raad?'

Groetjes, Mirjam

Dag Mirjam,

Dank voor je openhartige mail. Het is niet eenvoudig wat je vraagt. Ik heb je eerlijk gezegd ook geen antwoord te geven. Van de taoïsten leerde ik dat elke liefdesrelatie zou horen te beginnen met veel hitte. Oftewel: met veel vrijpartijen en grote seksuele aantrekkingskracht. Of er daarna - na de eerste stomende maanden - ook sprake is van liefde, leert de tijd. De meeste mensen beginnen op deze manier een relatie. Ze blijven bij elkaar. Of niet. Jij bent anders begonnen. Je wilde dat gezin. En nu is het gezin er en verlang je naar seks. Dat snap ik.

De vraag is alleen: ga je dat krijgen met deze partner? Als de seksualiteit er al die jaren niet is geweest, nooit eigenlijk is geweest, dan lijkt het me sterk dat het nog gebeurt. De overweging die je mijns inziens moet maken, is of je voldoende van je man houdt om te blijven. Mijn advies: zorg ondertussen

33

seksueel voor jezelf. Doe aan selflove en bezorg jezelf genot en orgasmes. Je bent ervoor gemaakt en je hebt het nodig. Te weinig seks zorgt voor sikkeneurigheid. Terwijl vrouwen die warm en stromend zijn, aantrekkelijk, levendig en vitaal zijn. Bemin jezelf geregeld. Tenminste één keer per week.

Daag,

Marleen Janssen

De reactie van Linda: 'Blijven vrijen, dát helpt'

Hallo Marleen,

Ik wil graag reageren op het verhaal van Jessica. Ik ben ervan overtuigd - en ondervind dat ook aan den lijve - dat blijven vrijen ertoe leidt dat je elkaar ook blijft vinden. Als je merkt dat de ander je afstoot - ik zit momenteel ook in zo'n fase - dan zit er niks anders op dan de ander juist weer op te zoeken.

Het 'gewone dagelijkse leven' kan killing zijn voor gevoelens van verliefdheid, elkaar weer als sexy kunnen zien, en geilheid. Dit gebeurt iedereen, maar ik vind dat je er niet aan moet toegeven. Probeer in de ander te blijven zien waar je ooit op gevallen bent. Liefde is echt een werkwoord.

Jouw onlineprogramma dat uitnodigt om met jezelf te vrijen en anders te vrijen en je juicyness te behouden is hierbij overigens van grote waarde. Als vrouw moet je je eigen sapmachine kunnen zijn, juist in dit soort tijden.

Nogmaals, makkelijk is het zeker niet, maar ik zou die lieve Jessica een ander advies willen geven. Want uiteindelijk komt ze van de regen in de drup - getuige haar eigen conclusie dat ze dan kennelijk uiteindelijk alleen maar in staat zou zijn tot vriendschap.

Niet waar! Ze moet anders leren omgaan met deze fase in liefdesrelaties.'

Hartelijke groet,

Linda

De reactie van Jolande: 'Ik ben het er niet mee eens'

Dag Marleen,

Ik wil even reageren op je advies aan Jessica. Dat er zonder fysieke aantrekkingskracht alleen vriendschap overblijft vind ik echt kul. Moeten relaties daarvoor verbroken worden? Liefde is ook samen zijn, strelen, in elkaars nabijheid en armen liggen. Zonder dat per se die penis in de vagina moet! Ik knuffel niet met mijn vriendschappen hoor, ook kriebel ik hun rug niet. Ook kijken we geen Netflix samen in bed.

Jolande

Dag Jolande,

Dank voor je mail. Ik denk dat je mijn verhaal nóg een keer moet lezen, want ik denk dat je hem verkeerd interpreteert. Mijn vriendin Jessica die ik citeer, zegt dat ze *geen enkele* fysieke aantrekkingskracht meer voelt. Onder 'fysieke aantrekkingskracht' versta ik heel veel dingen:

- kriebelen over iemands rug
- samen Netflix kijken
- tegen elkaar aanliggen in bed of op de bank
- en misschien ook wel die penetratieseks.

Als je dit allemaal niet meer wilt met je partner... is het wellicht tijd om na te denken over de toekomst. Als je drie van de vier dingen uit het rijtje wel graag doet met de partner, denk ik dat je het heel fijn hebt samen.

Daag,

Marleen Janssen

Dit hoofdstuk in 3 punten samengevat:

- Het is tijd om te scheiden als je misbruikt wordt, op welke manier dan ook.
- Maak tijd voor de liefde en voor de relatie: wees alert op hoe het gaat met jullie samen. Check het elk jaar.
- Veel of weinig seks zegt niets: het gaat erom wat je voelt voor de ander.

3 vragen die je jezelf (en eventueel je partner) zou kunnen stellen naar aanleiding van dit hoofdstuk

Vraag 1: Schrijf de drie belangrijkste dingen op die je binden aan je partner. Als je geen relatie hebt, neem dan je laatste relatie in gedachte.

Vraag 2: Schrijf drie eigenschappen van je partner op waar je indertijd verliefd op bent geworden. Als je geen relatie hebt, neem dan je laatste relatie in gedachte.

Vraag 3: Kun je je voorstellen dat de term *verliefde vriendschap* op je relatie (of toekomstige relatie) van toepassing zou zijn?

Liefdesles 3:

Leer over de tao van de liefde, het brengt rust in je relatie

Waarom gaan zoveel mensen uit elkaar na vier jaar relatie én na tien jaar? Dat is geen toeval, het heeft te maken met de tao van de liefde. Hoe meer je weet over dit ritme van de liefde, hoe 'makkelijker' relateren is.

Mijn idee om het schoolvak 'relateren' in te voeren, weet je nog? Hoe langer ik erover nadenk, hoe enthousiaster ik word. Onderweg kreeg ik nog wel wat inzichten. In de klas zouden niet alleen zeventien- en achttienjarige scholieren moeten zitten met vragen over tongzoenen en 'de eerste keer', maar ook eind twintigers. En dertigers. En veertigers en de rest. Ja, die lessen zouden er moeten zijn voor alle mensen van alle leeftijden.

Les over liefde en relaties krijgt niemand. En seksuele voorlichting is minimaal. Op de meeste lagere scholen en middelbare scholen worden er wel wat lessen in gegeven, maar lang niet op alle scholen. Soms mag het niet van het geloof of van de ouderraad. Er zijn ouders - lang niet alle ouders - die hun kinderen vertellen hoe baby's gemaakt worden. Sommige vaders en moeder kunnen dat heel goed, anderen zijn onhandig en

38

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

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

beschaamd. Sommige kinderen lezen er een boek over. Andere kinderen zien alleen pornofilmpjes op internet en denken dat dat de werkelijkheid is.

Het is niet om erg blij van te worden. Maar het is wel de realiteit. De meeste mensen denken dat het geen probleem is. Ze zeggen: 'Ach, voorlichting, Je moet het gewoon dóén'.

Daar zit best wat in. Al doende leert men. Pannenkoeken bakken gaat steeds soepeler in de loop van de jaren. En op een dag weet je dat grasmaaien echt beter gaat als je een droge zonnige dag kiest. Van fouten maken leer je tenslotte. Maar het is wel fijn en handig als er eens iemand tegen je zegt: 'Doe er nóg maar een ei in, dan smaakt het straks beter.' Of als de wiskundelerares je in een extra lesje vertelt hoe het zit met die breuken.

Het is fijn om bijgespijkerd te worden. En uiterst nuttig. Dan hoef je zelf dat wiel niet uit te vinden en al die misstappen te zetten. Zonde van de energie.

Je kunt gerust op je tweeëntachtigste deelnemen aan de lessen 'relateren'. Want: je bent op je eenentwintigste echt niet klaar en uitgeleerd over de liefde. In elke fase van het leven en de relatie loop je tegen andere dingen aan. Misschien krijg je kinderen. Misschien beleef je een ongelukkige liefde. Je raakt je baan kwijt of je emigreert. Je overwint een verslaving. Je verliest een beste vriendin. Je verhuist. En de liefde en je seksualiteit bewegen mee met al deze gebeurtenissen.

Met je liefje aan de bosrand

Ik zei al eerder: 'relatieland' is net een donker bos. Je staat hand in hand met je liefje aan de bosrand, geen van tweeën heeft de routekaart en je telefoon heeft geen bereik. Dus wat doe je? Je doet maar wat.

Je vrijt wat. Je trouwt misschien. Je vindt een woning. Je vrijt nog eens wat. Je krijgt ruzie. Je hebt plezier. Je verwachtingen komen niet uit. Er komt een kind. Een nieuwe baan. Je vrijt minder. Je

kijkt naar de knappe vaders/moeders in het speeltuintje. Je verveelt je. Je maakt ruzie. Je maakte elke dag ruzie. Je snapt eigenlijk niet waarom deze relatie ooit begonnen is.

Nu zou de schoolbel moeten rinkelen en zou je naar het lokaal voor de les over relateren moeten lopen. Want nu ben je toe aan een goed advies. Het lokaal is er nog even niet, het onderwijssysteem is er nog niet op gebouwd, maar de les is er wel. Ik ga hem je geven.

De les van vandaag gaat over de tao van de liefde. Je kunt ook zeggen 'ritme van de liefde'. Tao is Chinees voor 'de weg' en als ik het heb over de tao van de liefde bedoel ik daarmee hoe het pad van de liefde eruitziet. En dit is het verrassende: het pad van de liefde is universeel, het ziet er bij elke stel hetzelfde uit.

'Nou ja, zeg', roep je nu misschien uit, 'wat is dit nou? *Mijn* tao van de liefde ziet er echt anders uit dan die van mijn zus. Mijn zus is gelukkig getrouwd en heeft drie bloedjes van kinderen, ik ben nog steeds alleen.'

Daar heb je natuurlijk gelijk in: ieder z'n eigen Kees, Alfred of Moniek, maar... met wie je ook samen bent, of je nou krullen hebt of een bob, of je met een man, een vrouw of een transgender bent – let op nu komt het – *alle liefdesrelaties ontwikkelen zich volgens universele wetten.*

Oftewel: iedereen doorloopt dezelfde stadia. Allemaal hebben we te dealen met dezelfde valkuilen en boobytraps. Net als alle baby's dezelfde groeisprongen maken, herken je in elke liefdesrelatie dezelfde fases. Als je dat weet, en die fases herkent, kun je er beter mee omgaan.

Denk: de baby krijgt tandjes. Of: de baby zegt maandenlang brabbelingen. Als je dat weet, hoef je je geen zorgen te maken over vuurrode wangen en verhoging. Je weet: het hoort bij de tandjes. En je hoeft je ook geen zorgen te maken over de intelligentie van je kind: hij praat niet in twee weken in volzinnen, het brabbelen is normaal. Hèhè, gelijk alle stress en paniek weg.

Als je de tao van de liefde kent, en weet welke fases je samen doorloopt, wanneer ze plaatsvinden (na anderhalf jaar relatie of na vier jaar of na zeven jaar) en welke fases eraan zitten te komen, is er veel meer rust in de relatie. Je hoeft niet steeds te denken: ben ik wel normaal? Gaat dit wel goed? Moeten we scheiden? Je weet: we hoeven niet te scheiden. Dit is normaal. Alles gaat goed. De relatie krijgt alleen 'tandjes'.

Doorlopende aha-momenten

Ik hoorde een jaar of tien geleden voor het eerst over de tao van de liefde. Het was totaal nieuw voor me. De kennis is afkomstig van de oude taoïsten uit China. Ik werd helemaal wild van de kennis. De taoïsten hadden me al eerder verrast met hun kennis over het vallei-orgasme (in hoofdstuk 5 meer daarover: het vallei-orgasme binnen de relatie, heel interessant) en nu dit er ook nog bij.

Soms lees je een boek of zie je een film of hoor je een verhaal die alles wat je eerder leerde aan elkaar verbindt. De kennis over de tao van de liefde deed dat voor mij. Ik had al veel gepubliceerd en gelezen over relaties. Ik interviewde als journalist een hele rij relatietherapeuten en deskundigen. Wat de taoïsten vertelden maakte de puzzel compleet. Dat gevoel gaf het me. De heldere inzichten brachten me doorlopende aha-momenten.

Ik heb al menig vriendin in relatiecrisis weer op het rechte pad gekregen door haar te vertellen over de tao van de liefde. Vaak tekende ik de relatiecrisis waarin ze verkeerde uit op een vel papier. Dat kan namelijk en dat maakt de kennis praktisch en toepasbaar. Het hele ingewikkelde zootje wordt ineens helder.

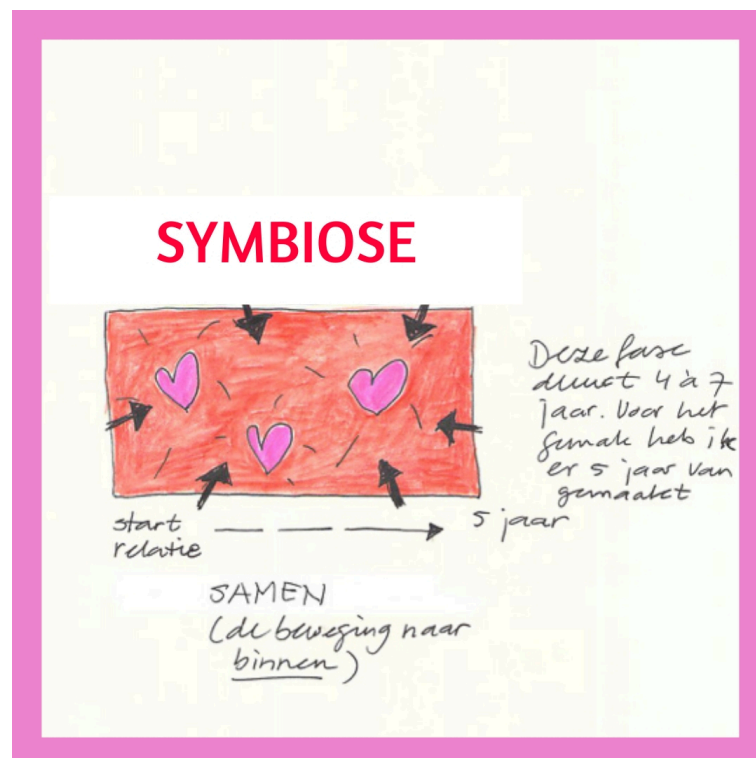
Je kunt ook je huidige relatie (en die met je exen) onder de loep nemen. Als een detective kun je speuren naar breekpunten, moeilijke en prachtige momenten. Hieronder leg ik je de fases uit en illustreer ik ze. Als je het hoofdstuk uit hebt kun je zelf aan de slag.

De tao van de liefde: dit zijn de verschillende fases die je relatie (élke relatie) doormaakt

Periode 1: Symbiose

Symbiose is de eerste periode van de tao van de liefde en deze duurt vier à zeven jaar. Mensen verschillen én stellen verschillen: het ene stel doorloopt deze eerste fase in vier jaar, anderen doen er zeven jaar over. Het gemiddelde ligt in het midden. Laten we voor het gemak zeggen: vijf jaar.

Het kenmerk van de symbiose is dat de beweging naar binnen is gericht is. Dat weet je wel, want de eerste jaren van de relatie doe je het liefst alles samen. Je bent helemaal gericht op elkaar. In deze fase van de relatie vindt hechting plaats. De fase van de symbiose ziet er zo uit:



Periode 2: Onthechten, maar elkaar niet in de steek laten

Eenmaal uit de symbiose, ga je je in de komende vier tot zeven jaar *onthechten*. Eerst ging je hechten, nu ga je onthechten. In deze fase van de relatie is de aandacht van beide partners naar buiten gericht is. In deze periode hou je elkaars hand vast, maar leer je om allebei je eigen weg te gaan. De laarsjes in de tekening symboliseren dat.



Periode 3: Weer symbiose

Op weg naar een lange, gelukkige relatie beleef je daarna opnieuw een symbiotische (dus zeer close) fase. Na zo'n veertien jaar samen breekt er een periode van vier à zeven jaar aan waarin je weer sterk op elkaar bent gericht in plaats van naar de buitenwereld. De kinderen kunnen hun eigen veters strikken en je hebt weer aandacht voor elkaar. Je ontdekt elkaar opnieuw.



Periode 4: Weer onthechten, en wéér elkaar niet in de steek laten

Na een periode van symbiose komt natuurlijk ook weer een periode van onthechten. De kinderen zijn pubers geworden die veel aandacht en tijd opeisen; de een krijgt een grote promotie of komt in een midlifecrisis. Kortom: de aandacht is naar buiten gericht.

Zo gaat het en is het altijd gegaan

Die oude taoïsten zijn dol op golvende bewegingen. In hoofdstuk 1 had ik het over die warme en koude periodes in bed – veel seks, minder seks, misschien helemaal geen seks en kijk daar begint de lente en jaaaa... je vindt elkaar weer in bed. Seksuele seizoenen. Het is niet zo dat de taoïsten met de tao van de liefde een concept hebben bedacht waarin ze de hele mensheid willen proppen. Welnee, ze keken gewoon hoe de natuur in elkaar zit en daar trokken ze conclusies uit.

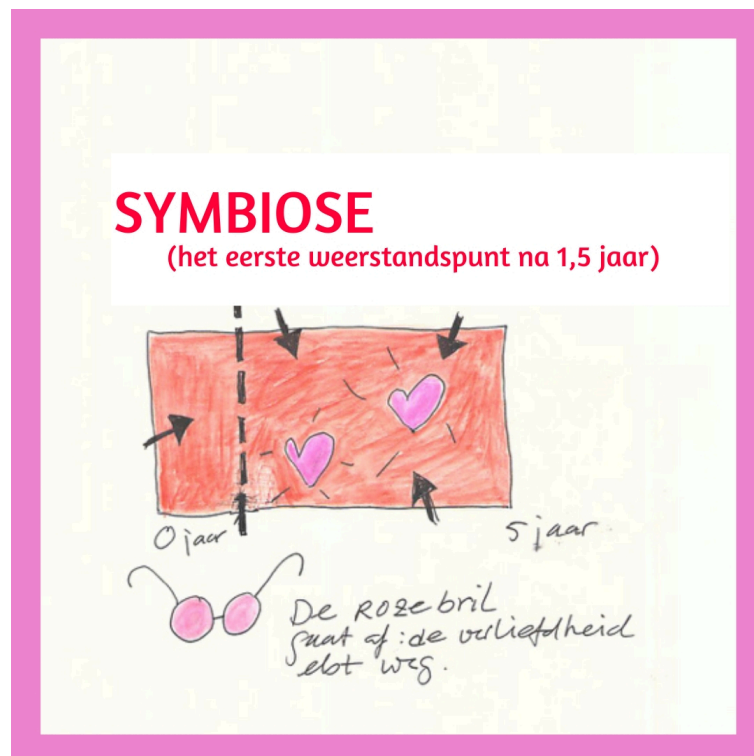
De tao van de liefde is dus geen opgelegd, dwingend keurslijf met irritante regeltje en wetten waar je je aan moet houden, het is gewoon hoe het gaat en altijd al gaat. Het is de natuur. Het is een rivier die naar de zee stroomt. De boom in de wind. De berg die gezellig tussen andere bergen staat. Je hoeft je dus niet anders te gaan gedragen. Je kunt gewoon kennismaken van de tao van de liefde. Luisteren naar het verhaal en het tot je nemen. Het levert je begrip op. Meer begrip voor jezelf, voor je partner en ook meer begrip voor relatie-gedoe.

Ik vergelijk de tao van de liefde vaak met een tuinplantencatalogus. Als je een heel klein patiotuintje op het noorden hebt, moet je geen planten kopen die volle zon nodig hebben. Dat loopt uit op teleurstelling. Maar in de catalogus vind je ook schaduwplanten. En dan blijkt dat er planten zijn die het fantastisch doen in je patio. Geen gestress meer over mislukte rotplanten. Nee, je maakt betere keuzes.

De fases van de relatie, en nu in detail

In de eerste fase van de relatie, de symbiose, doe je alles samen. Je bent verliefd en aan elkaar verknocht en je kunt geen genoeg krijgen van de ander. Het lijkt wel of jullie aan elkaar vastgeplakt zitten. Maar na anderhalf jaar is er een hobbel op de weg. Een weerstandspunt. Dit weerstandspunt kent iedereen: de roze bril gaat af want de verliefdheid is over. Ineens zie je dingen die je eerder niet opvielen. Wat vervelend eigenlijk dat zij het vuilnis nooit buiten zet. Of dat hij altijd zijn blote voeten op de salontafel legt.

De verliefdheid heeft van alles verdoezeld, maar nu wordt het zichtbaar. Sommige relaties overleven het niet. Is de ander leuk genoeg en zijn de irritatiepunten overkomelijk, dan kan verliefdheid veranderen in 'houden van' en gaat de relatie verder.



Het tweede weerstandspunt in relaties treedt op na zo'n vier jaar. Ik zei al eerder: het ene stel gaat wat sneller dan het andere. Beter is te zeggen: ergens tussen de vier en zeven jaar. Dat is het einde van de symbiose. Je groeide naar elkaar toe en nog dichter naar elkaar toe... en dan is het over. Nu wil je weer meer op eigen benen staan, je hebt meer tijd en ruimte nodig voor jezelf. Gevolg: je neemt meer afstand van je partner. Je gaat weer eens in je eentje op stap, herontdekt je vriendinnen of begint een studie, sport of hobby.

Deze nieuwe fase noemen de taoïsten 'onthechten maar niet in de steek laten'. Je kent de fase misschien ook wel onder de noemer *seven year itch*. De fase wordt vaak gezien als de eerste crisis in de relatie. Sommige mensen voeren inderdaad strijd, anderen niet. Wat er gebeurt in deze periode is dat *de liefde een andere vorm krijgt*. Er ontstaat meer afstand tussen de partners, meer eigen leven, minder samen. Je gaat dat wat je in de eerste fase hebt geleerd van je partner toepassen in de praktijk. Dáárom maak je je los, als de ander nog steeds bovenop je zit lukt het niet.

De overgang van symbiose naar onthechting: we vinden het moeilijk. Eerlijk gezegd snappen we er niets van. We denken namelijk (weet je nog: het donkere relatiebos waar je induikt zonder gebruiksaanwijzing?) dat als je in een relatie zit, je altijd alles *samen* doet.

Als de symbiose ophoudt, beginnen er kleine, irritante stemmetjes in je achterhoofd te klinken: *Hoe kan het dat we niet meer zo verstrengeld zijn? Of: Is het niet raar dat ik weer eens een avondje alleen wil zijn, of nog liever: een heel weekend?*

O jee, denk je. Het klopt niet.

En dan klinken die rotstemmetjes luider: *We leven langs elkaar heen. Of: Hij vindt me zeker niet meer aantrekkelijk. Of: Zij gaat liever met de meiden van de handbal op stap dan met mij.* Plots denk je dat jullie uit elkaar zijn gegroeid. Dat de liefde voorbij is.

De onrust stokende stemmetjes in je hoofd laten je in een boobytrap stappen: je denkt dat het niet goed gaat.

Terwijl alles juist verloopt zoals het hoort. Je móét je losmaken van je partner om verder te kunnen groeien in de relatie. Maar omdat je de tao van de liefde niet kent, en niet snapt dat ná symbiose onthechting hoort te volgen, ontstaat de meest gemaakte fout in relaties: mensen gaan uit elkaar.

En wat komt er ná de onthechting? Precies: dan ontstaat opnieuw symbiose. De eerste cyclus is doorlopen, en alles begint weer opnieuw. Zoals het in de natuur ook gaat: alles herhaalt zich steeds. Het is een golfbeweging. Periodes van symbiose en onthechting wisselen elkaar af, de hele relatie door. De periodes duren steeds zo ongeveer vier à zeven jaar. Als je een lang huwelijk hebt, laten we zeggen vijftig jaar, dan ga je samen dus door een heleboel periodes van symbiose en door een heleboel periodes van onthechting. En steeds is het nieuw en anders. Want je bent ouder en je maakt andere dingen mee.

Geen seks, wél intimiteit

In hoofdstuk 1 had ik het over de seksuele seizoenen: het bed is warm, het bed is koel. Had ik er maar van geweten als zeventienjarige, dan was ik niet zo ongerust geweest toen ik een keer geen seks had met mijn vriendje. De seksuele lente, zomer, herfst en winter lopen synchroon met de verschillende fases in relaties. Tijdens de symbiose is het bed lekker warm en wordt er veel gevreeën. En je begrijpt: in de fase van onthechting waarin beide partners hun eigen weg gaan, is het koeler in bed. Herfstig of misschien wel winter. Dat is logisch en uitstekend en niets om je zorgen over te maken.

‘Geen seks’ zegt niets over de kwaliteit van het huwelijk. Geen seks betekent namelijk niet ‘geen intimiteit’. Intimiteit is: tegen elkaar aan liggen. Je aan- en uitkleden in elkaars nabijheid. Elkaar op de mond zoenen bij het weggaan en terugkomen. Dat zijn kenmerken van een relatie. Als je dat zorgvuldig onderhoudt, ook in periodes dat je minder of niet vrijt, dan ontstaat vanzelf de behoefte om elkaar weer aan te raken.

Als je dit weet, hoef je niet in paniek te raken als je als broer en zus in bed ligt. Je weet dan: hé, we zitten blijkbaar in onze koele periode. Een goede relatie kent periodes van versmelting en van loslaten. Het is een ademend mechanisme. Het is slim om te luisteren naar dat ritme. Hoe meer je vertrouwt op de natuur, hoe steviger je relatie wordt.

Relatie-duider in de dop

Nu je hebt gehoord van de tao van de liefde zal je merken dat je voortaan anders luistert naar verhalen van vriendinnen en collega's over daten, verliefd worden, prille verkeringen, slippertjes en scheidingen. Je kunt de verhalen beter plaatsen. Je wordt een betere relatie-duider. Je denkt: o, deze crisis vindt precies plaats nu ze uit de symbiose komen, logisch. Of: ach, ze overleven duidelijk het weerstandpunt niet, wat spijtig.

Ik denk dat je ook al wat van de tao van de liefde zal herkennen in deze uitspraken van vrouwen:

Marlies (43, 23 jaar relatie): 'Ik kan me herinneren dat ik na vierenhalf jaar ineens een beetje verliefd werd op een collega. Vrij onschuldig: wat geflirt en weer zin om mezelf leuk aan te kleden. Er was thuis niet echt strijd, maar meer kleine huishoudelijke ruzietjes over natte handdoeken en vuile sokken.'

Heleen (48, 4,5 jaar relatie): 'Mijn partner en ik zitten nu midden in een itch. Onze strijdpunten zijn: dingen samen of alleen ondernemen? Hoe belangrijk zijn we voor elkaar? Heb ik wel iemand nodig? Is hij wel "goed genoeg"? We willen allebei ons leven op onze eigen manier leiden, maar hebben tegelijkertijd wel de goedkeuring van de ander nodig.'

Gonny (35, 7 jaar relatie): 'Op dit moment zitten mijn partner en ik midden in een soort crisis. Ik probeer de boel aan alle kanten bij elkaar te houden en ervoor te zorgen dat we door dit lastige punt heen gaan. Hij is zo passief dat hij het gewoon niet ziet. Hij ziet ons liever nog een tijdje doorsukkelen.'

Liesbeth (36, 14 jaar relatie): 'Na vijf jaar zijn mijn man en ik een tijdje uit elkaar gegaan. We waren uit elkaar gegroeid en communiceerden niet meer met elkaar. We dachten dat we de ander niet meer leuk vonden, maar na lange gesprekken bleek dat we elkaar nog wel leuk vonden, maar onze situatie niet meer. Toen hebben we het roer drastisch omgegooid.'

Henny (43, 25 jaar relatie): 'Voor mij was de itch niet verbonden aan een bepaalde tijd, want er hing altijd een sluimer van twijfel. Waarom blijf ik eigenlijk bij je? Zou ik zonder je kunnen? Toch verdween die twijfel na een tijdje omdat ik me realiseerde dat hij mijn aanvulling is, mijn stabiele factor. Hij houdt van mij, hoe irritant ik soms ook ben.'

Drie vragen over de tao van de liefde

1 Waarom is de scheidingspiek na 4 jaar en na 10 jaar?

Als je de cijfers van het cbs over de afgelopen ruim twintig jaar bekijkt, blijken de meeste huwelijken te ontploffen na vier jaar. Op de tweede plaats staan huwelijken die ongeveer 10 jaar duren. Nu je weet van de tao van de liefde, snap je de eerste scheidingspiek wel: na vier jaar breekt voor veel stellen de periode van onthechting aan, mensen stappen uit de symbiose, opereren wat lossier van hun partner en boem, daar gaat het mis.

Waarom gaat het mis? Omdat we deze nieuwe vorm van de liefde niet begrijpen. Ook de tweede scheidingspiek, na tien jaar huwelijk, bevindt zich middenin de onthechting. We denken: de liefde is weg. Dan maar scheiden.

2 'Als het nou 'koud' is geworden in bed, oftewel: geen seks meer, dan kun je het toch gewoon weer spannend maken? Of zie ik dat verkeerd?'

Het weer 'spannend maken' als de boel is ingedut, is een logische gedachte. Maar... je hebt nu interessante dingen geleerd. Je weet dat het in elke relatie 'warm' en 'koeler' kan zijn. En dat dat vaak gelijk opgaat met periodes waarin je samen (symbiotisch) bent en periodes waarin je wat meer solitair opereert (je onthecht). Dat ritme bestaat niet voor niets. De taoïsten zeggen dat je deze golfbeweging nodig hebt in een relatie. Het is goed als het warm is in bed en het is óók goed als het koel is in bed. Dat laatste vinden we raar. We denken massaal dat geen seks betekent: niet goed. Je faalt!

Dat is dus niet zo. En in plaats van te streven naar 'het spannend houden in bed', zou je dus ook de seksuele seizoenen kunnen volgen. Wel zo relaxt. Het kan niet altijd lente zijn.

3 Is het alarmerend als je slechts een keer per jaar met elkaar vrijt?

Nee, dat denk ik niet. Mits beide partners daar tevreden mee zijn. Ik denk dat veel mensen werkelijk lijden onder het idee dat seks moet. Het is de cultuur waarin we leven die ons allerlei gekkigheid opdringt. Misschien herinner je je dat ik in hoofdstuk 1 vertelde dat ik er op mijn zeventiende al last van had? Ik dacht dat het niet normaal was om een nacht geen seks te hebben met mijn vriendje.

Als ik eraan terugdenk, heb ik medelijden met het naïeve meisje dat ik was. Inmiddels weet ik dat niet alleen zeventienjarige geloven in het seks-hoort-vaak misverstand, maar dat álle mensen erin geloven. En het is ongelooflijk wat een druk en een stress en een ongelukkigheid het veroorzaakt.

Daarom vertel ik het keer op keer: laat je niet gek maken. Veel seks is niet de norm. Er bestaat geen norm voor 'hoe vaak je het zou moeten doen'. Een keer per jaar is prima als beide partners daar tevreden mee zijn.

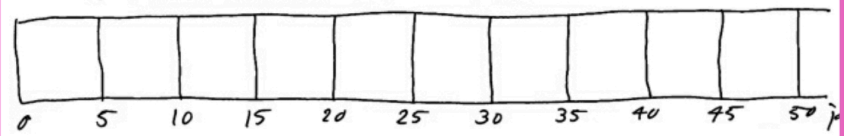
Teken je eigen relatie (of die met je ex)

Nu kun je je eigen relatie tekenen. Het geeft inzicht in welke fase van de relatie je je met je partner bevindt. Je snapt beter waarom het nu zo gezellig is of juist zo moeizaam lijkt te gaan.

Opdracht 1

Teken een tijdbalk. De balk begint bij 0 jaar en eindigt bij het aantal jaren dat jullie samen zijn. Als je geen relatie hebt: neem dan de relatie met je ex en maak daar een tijdbalk van. Ik heb in dit voorbeeld de balk een lengte van 50 jaar gegeven. Ben je langer samen, teken de balk dan na en verleng hem.

Teken hier je eigen relatie



Kun je de symbiotische en onthechtingsfases aangeven?

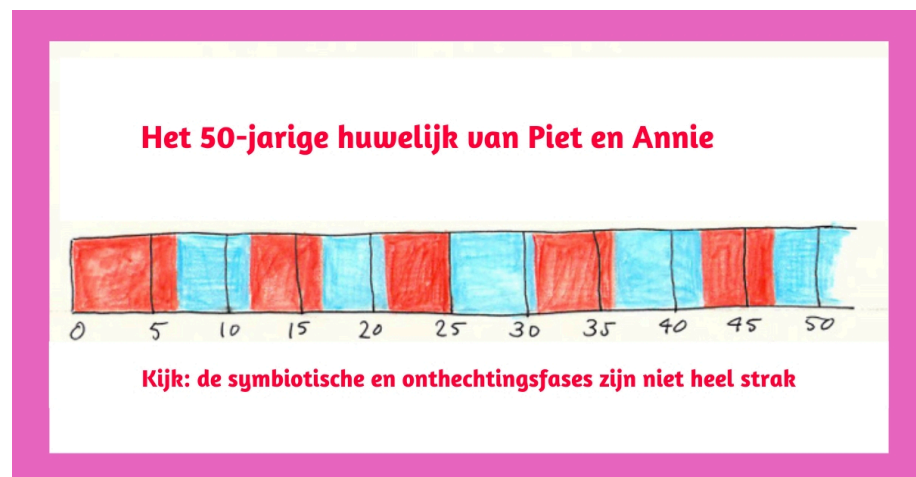
Opdracht 2

Kun je in de tijdbalk de 'markeringspunten' van de tao van de liefde aangeven?

Markeringspunten zijn: het einde van de verliefdheid, het einde van de symbiose en het einde van de periode van onthechting.

Reminder: de relatie begint altijd met symbiose. Het ritme is steeds: symbiose-onthechten-symbiose-onthechten-symbiose enzovoort.

Kijk voor een voorbeeld naar de onderstaande afbeelding, daar tekende ik de verschillende fases. Je kunt in je eigen relatie tijdbalk de fase van symbiose roze maken en die van onthechting lichtblauw kleuren. De relatie tijdbalk zou er ongeveer zo kunnen uitzien:



Dit hoofdstuk in 3 punten samengevat:

- Je bent nooit uitgeleerd over de liefde: in elke fase van de relatie loop je tegen andere dingen aan.
- Het pad van de liefde is universeel, het ziet er bij elke stel hetzelfde uit: fases van versmelting en onthechting wisselen elkaar af. Elke 4 à 7 jaar.
- De fase van onthechting wordt vaak verkeerd begrepen: we snappen de andere vorm die de liefde krijgt niet. We denken: we doen zo weinig samen, laten we maar scheiden. Maar in een goede relatie is onthechting juist essentieel.

3 vragen die je jezelf (en eventueel je partner) zou kunnen stellen naar aanleiding van dit hoofdstuk

Vraag 1: Als je de tijdbalk van je huidige (of meest recente) relatie hebt getekend: kun je je nog herinneren wat je meemaakte rondom de markeringspunten?

Vraag 2: Heb je naar aanleiding van de tekening van de relatie tijdbalk iets ontdek over je relatie? Verschafft de tijdbalk inzicht in bepaalde patronen?

Vraag 3: En kun je bepaalde problemen of zaken juist beter verklaren?

Liefdesles 4:

Hoe je omgaat met verschil in verlangen

Zet twee mensen bij elkaar en je hebt verschil van mening. De een wil pasta, de ander gehaktballen en sperzieboontjes. Rode gordijnen of liever lamellen. In bed zijn verlangens zelden eenduidig. Het grote struikelblok is: hoe vaak seks?

Zolang ik over seksualiteit en relaties schrijf en vrouwen interview over hun liefdesleven gaat het over verschil in verlangen. Oftewel: *hij wil vaker dan ik. Of: zij heeft nooit meer zin.*

Een liefdesles is noodzakelijk. Want wat een misverstanden.

Eerst dit. Verschil in verlangen is *normaal*. Twee mensen die leven en bed met elkaar delen gaan nooit precies gelijk op. Je kan niet van je Piet verwachten dat hij altijd staat te springen. Net zomin als je partner van jou kan verwachten dat je *in the mood* bent als hij/zij dat is.

Mensen denken het wél.

Misverstand 1 is dat vrouwen en mannen denken dat zin in seks er altijd is. En als het er niet is dat je maar met je vingers hoeft te knippen en hopla. Dit is onzin. Ik vertelde je in hoofdstuk 1 dat zin komt en gaat. Het kent golfbewegingen en alleen in de

periode van verliefdheid, dus aan het begin van de relatie, staat zin altijd aan.

Misverstand 2 is dat vrouwen en mannen denken dat als de een zin heeft, de ander het ook wel zal hebben. Ook niet waar. Mensen verschillen heel erg in gevoeligheid voor seks. Mannen hebben er over het algemeen een wat grotere seksdrive, maar het is een misvatting te denken dat mannen altijd zin hebben. We zijn geen robots die allemaal eender staan afgesteld. Welnee, de een houdt van wielrennen, de ander van koken en een derde wordt blij van het breien van poppen.

Stel nou dat je als enthousiaste breister een partner vindt die ook dol is op het maken van poppen. Dan mag het een wonder heten als jullie doorlopend op hetzelfde moment naar de breinaalden grijpen. Met seks is het precies hetzelfde. Ook dat gaat niet gelijk op. Logisch. Je bent uniek.

Het enige verschil met het breien van die poppen is dat als het over seks gaat het ineens problematisch is. Of, beter gezegd, dat mensen er *paniekerig* over doen. Misverstand 3 is namelijk: vrouwen en mannen denken dat seks iets is wat je *samen* hoort te doen. Samen poppen breien, samen koken, samen wielrennen, samen vrijen.

Overleggen, net als over de kaasfondue

Dit derde misverstand behoeft extra aandacht. Natúúrlijk kun je seks heel goed samen doen. Het kan heerlijk zijn, vooral als beide partijen er zin in hebben. Maar soms heeft een van de twee geen zin. Die gaat liever slapen, een serie kijken of de keuken witten, verzin het maar.

Je zou dat moeten accepteren. Het kan gebeuren. Volgende keer beter. En je kunt dan, als je lustig bent, seks hebben met jezelf. Kan ook heerlijk zijn. Seks met jezelf is niet 'minder' dan seks

met een partner. Het is anders. Het heeft misschien wat nadelen, maar zeker ook voordelen. Samen-seks is prima en soloseks ook.

Mensen zouden er wat meer ontspannen over moeten zijn. Wat meer de verplichting los moeten laten. Je hebt ook niet altijd op hetzelfde moment als je partner zin in aardappelblokjes uit de oven met rozemarijn. Of kaasfondue. Of cake met krenten. En als je samen op vakantie wilt, kies je een bestemming waar je allebei zin in hebt. En als de oude bank door z'n hoeven is gezakt, overleg je welk nieuw model in welke kleur het worden gaat.

Met seks zou het hetzelfde moeten zijn. Je communiceert en overlegt. En sluit een compromis. Dat is niet erg. Het hele leven is een compromis. Een relatie bestaat uit een aaneenschakeling van compromissen. Niemand is de baas. Seks is geen huwelijksverplichting meer zoals vroeger, toen vrouwen hun benen moesten spreiden voor hun echtgenoot. Die tijd is voorbij, mag ik hopen. Je kunt niet eisen van je partner dat hij/zij zin heeft. Je kunt zin niet claimen. Je kunt het niet afdwingen.

Wat is de diepere grond?

Vershil in verlangen kent vele gezichten. En is een complex onderwerp. Voor je denkt: Nou Marleen, je schets het wel erg eenvoudig met je misverstand 1 en 2 en 3, de werkelijkheid is echt weerbarstiger... dan ben ik de eerste die zegt: je hebt gelijk. Verschil in verlangen gaat nooit alleen over seks. Er is altijd een achterliggend verhaal, een diepere grond. Daarom schrijven zoveel vrouwen me erover. Ze maken zich zorgen. Voelen zich schuldig of zijn juist woedend. Hun partner maakt er ruzie over of accepteert gelaten ('Wat ik dan nog ingewikkelder vind, mijn schuldgevoel groeit nog meer'). Ze denken dat ze zelf niet normaal zijn. Of dat hun partner niet normaal is.

Over normaal had ik het al eerder. Ik denk dat het verstandig is om dat woord nu maar eens los te laten. Er is geen normaal. En er bestaat geen norm. Alles is dus goed. Je hebt wel wat *dingetjes*.

Daarom laat ik je meelesen in wat correspondenties met verschillende vrouwen. Het thema is steeds het verschil in verlangen. De verhalen komen uit verschillende hoeken. Soms heeft de briefschrijfster geen zin, soms is het juist haar partner. Ik geef steeds antwoord op de kwestie.

‘Hij laat me zitten met de kinderen, vind dat ik te veel geld uitgeef én hij wil geen seks. Wat is er aan de hand?’

Hoi Marleen,

Mijn vriend en ik zijn bijna 19 jaar bij elkaar maar de afgelopen maanden gaat het niet zoals ik mij zou wensen. Ik denk dat het komt door het ouder worden. Ik ga meer aan mezelf denken. Ik ben 46 en vraag me af wat ik nou belangrijk vind en wat ik nog zou willen in het laatste deel van mijn leven. Daar hoort ook liefde, genegenheid en vertrouwen bij. Ook wil ik een voorbeeld zijn voor de kinderen, laten zien wat liefde en genegenheid is. Nu is het tussen mijn vriend en mij niet meer dan een welterustenkus.

We vrijen al een hele tijd niet meer. Ik ben in bed altijd degene geweest die het voortouw nam. Daar heb ik nu geen zin meer in en daardoor gebeurt er ook niets. Als ik mijn vriend vraag wat er aan de hand was, zegt hij dat hij ‘afwacht’. Hij wil zien en voelen dat hij nog gewild is. Laat ik nou hetzelfde hebben.

De laatste jaren zijn er bij mij flinke irritaties geweest. Van ruzie over het huishoudgeld (ik zou te veel uitgeven) tot zijn niet goed zorgen voor de kinderen als ik er niet ben. Hij zegt dan: ‘Ze kunnen best zelf hun ontbijt maken en de lunchbox maken en ik doe geen dingen waar ik geen zin in heb’. In dat eerste heeft hij misschien wel gelijk. Dat tweede vind ik echt naar. Tot slot – en dit zit me ook hoog – gaat hij maar één keer per week onder de douche. Ik wil geen vriend die er even een lapje overheen haalt, bah.

Dit heb ik dus al die jaren opgekropt en komt er nu sinds een half jaar uit. Ik voel mij vaak ongelukkig. Soms zijn er wel momentjes dat ik denk: ik ga onze relatie redden, maar dan hoeft er maar dit te gebeuren of heel het optimistische gevoel zakt weg.

Ik weet niet zo goed waarom ik dit allemaal aan jou schrijf, misschien omdat jij er ver vanaf staat en ik het even aan een vreemde kwijt wil.

Lieve groetjes, Ruth

Dag Ruth,

Dank voor je brief. Het is lastig hè, twee mensen die allebei misschien wel hetzelfde willen en elkaar toch niet vinden. Als ik je verhaal lees, vallen me twee dingen op. Het eerste is dat je je in de steek gelaten voelt door je vriend. Dat gebeurt namelijk als een partner zegt: 'Ik heb geen zin om dingen tegen mijn zin te doen'. Een gezin hebben is als het runnen van een bedrijf. Je bent er samen aan begonnen en je hoort elkaar onderweg niet in de steek te laten.

Het tweede wat me opvalt aan je mail, is dat er sprake is van 'achterstallig onderhoud'. Je zegt het zelf al: er zijn een heleboel kleine dingetjes die je dwarszitten. Mini steentjes in je schoen. Maar als je optelt, is het een kei en met een kei in je schoen loop je zelf niet lekker en loopt het in het gezin niet goed, laat staan dat er zin is in seks. Jij hebt geen zin om diverse redenen. Waarschijnlijk heeft je vriend ook een heel lijstje van irritaties.

Je zou niet moeten focussen op de seks die 'te weinig' is naar je smaak, maar je eerst richten op het verbeteren van de omstandigheden. Als die niet in orde zijn, kan er geen intimiteit zijn.

Natuurlijk wil je niet vrijen met een man die een keer per week onder de douche gaat en die er de kantjes vanaf loopt. Het eerste wat dan van de kar valt is je lust.

Ga eens samen zitten en praat over wat je dwars zit. Een goede spelregel is: eerst hij tien minuten spuien zonder onderbreking.

En dan jij 10 minuten zonder onderbreking. En dan samen kijken hoe je dingen kunt verbeteren en veranderen. Dit is stap 1. Stap 10 - uit elkaar - is nog lang niet bereikt.

Daag,

Marleen Janssen

‘Ik hou zoveel van hem, maar het lukt niet meer’

Hallo Marleen,

Ik heb een vraag over seks. Ik heb een zeer gelukkig tweede huwelijk met een man die wat ouder is. Wij ontmoetten elkaar nadat ik weduwe was geworden. Ik was toen net 50 en hij 65. Een vitale, vrolijke kerel. We zijn bijna tien jaar samen. In die jaren is mijn man veel ouder geworden. Hij kwakkelt met zijn gezondheid en ook zijn ‘prestaties’ in bed zijn afgenomen.

Hij kan geen volledige erectie meer krijgen en dat doet ons beide veel verdriet. Mijn man ervaart zijn impotentie als falen. Ik vind dat onzin, maar zijn schaamte is groot. Met als gevolg dat we nauwelijks nog vrijen. Ik mis het zo. Ik hou zoveel van hem en we hadden het in de beginjaren zo heerlijk samen. Ik weet niet hoe ik hier mee om moet gaan, heb jij goede raad?

Hartelijke groet, Lisette

Dag Lisette,

Wat jammer dat jullie liefdesleven schraal is geworden. En, nog erger, wat naar dat je man zo lijdt onder zijn impotentie. Het heeft natuurlijk niets te maken met 'falen'. Vrijwel alle mannen krijgen vanaf hun vijftigste te maken met een afnemende viriliteit, dat is inherent aan ouder worden. Voor velen is het een pijnlijke kwestie.

Veel mannen voelen zich door het niet meer optimaal functioneren van hun geslacht 'ontmand'. Het niet kunnen 'presteren' geeft hen het gevoel dat ze niet meer meetellen. Een verkeerde gedachte lijkt me. En ook een tragische die aangeeft dat veel mannen worden opgevoed met het idee dat een parate piemel hen bestaansrecht geeft.

Dat je man niet meer wil vrijen, is verdrietig. Want jij maar wachten en smachten. Daar zou ik als ik jou was direct mee ophouden. Het is tijd dat je voor je eigen genot gaat zorgen. Aan selflove doen heeft vele voordelen. Het is heerlijk. En gezond en je wordt er vrolijk van en – misschien wel het belangrijkste – je belandt niet in *onvervuld verlangen*. Dat is wat nu aan de hand is.

Onvervuld verlangen is de hunkering (en misschien ook wel een beetje de boosheid) die je voelt omdat je man niet meer wil.

Laat hem.

En zorg voor jezelf. Als je zorgt voor je eigen bevrediging word je een leuker mens en ontstaat er in de relatie meer ruimte voor liefde. Dat is wat jij en wat je man nu allebei nodig hebben. De spanning gaat ervan af.

Zo geef je hem de ruimte om zijn verlies te aanvaarden en er verdriet over te hebben. Hij ziet jou, zijn tevreden en gelukkige vrouw rondlopen en dat is misschien wel weer een manier om nader tot elkaar te komen.

Het einde van penetratieseks is zeker niet het einde van de wereld. Er is nog van alles mogelijk om elkaar lief te hebben. Je mans impotentie kan zelfs lijden tot een creatiever seksleven. Juist omdat niet meer alle aandacht uitgaat naar de daad.

Daag,

Marleen Janssen

Misschien moet ik een nieuwe vriend zoeken die wél wil vrijen?

Hallo Marleen,

Ik heb een vraag. Toen mijn vriend en ik net samen waren, konden we er geen genoeg van krijgen. We brachten – naar mijn gevoel – echt hele dagen in bed door. Inmiddels zijn we vier jaar verder en heeft hij nooit meer zin. Ik houd nog steeds van hem, maar ik voel me verlaten en ongelukkig. Misschien is het beter om uit elkaar te gaan. Ik zou een nieuwe vriend kunnen zoeken, wat denk jij?

Groeten,

Sandra

Dag Sandra,

Ik begrijp je gedachtegang, maar nee, 'dan maar te scheiden en een nieuwe vriend nemen' is geen goed idee. Je houdt van je vriend. Om heel veel redenen. Dat is prachtig en waardevol, koester het. Dat hij minder zin heeft dan jij is iets wat jammer is, maar wat je moet accepteren, zoals je ook hebt te accepteren dat de een graag tennis kijkt en de ander liever opera luistert. In een relatie moeten twee mensen leren met elkaar te verkeren op alle fronten. Dat betekent scharrelen en schuiven. Ruziemaken en het weer bijleggen. En ondertussen leren hoe je geeft en neemt, hoe je de ander respecteert en de ruimte geeft zonder jezelf te

verliezen. De meeste mensen zijn hier hun hele leven mee bezig. En dat is prima.

Het is trouwens niet zo gek dat het in bed wat kalmer wordt. Je bent vier jaar samen. De verliefdheidsstorm is definitief gaan liggen en de relatie komt in kalmer vaarwater. Misschien is het einde van de symbiose ook wel in zicht. Ik schreef daarover in het vorige hoofdstuk: de eerste 4 à 7 jaar in een relatie zijn mensen heel close, daarna maken ze zich los van elkaar.

Een noodzakelijk en natuurlijk proces. Minder zin in seks en minder vrijen horen daarbij. Het maakt deel uit van het proces van *onthechting*.

Het is iets te eenvoudig om te denken 'dan neem ik wel een nieuwe vriend'. Dat weet je natuurlijk ook wel: je wordt niet zomaar verliefd en het luistert nauw met wie je een relatie begint. Een partner ruil je niet even om zoals een blouse waarvan het kraagje je net niet bevalt. Tot slot: bedenk dat het met een nieuwe man het op een dag ook saaier wordt. En de seks wordt ook minder prominent.

Daag,

Marleen Janssen

‘Hij is in 2 minuten klaar, en ik dan?’

Hallo Marleen,

Ik heb hulp nodig. Ik weet zelf even niet hoe ik het moet aanpakken en daarom leg ik jou graag mijn vraag voor. Ik hoop dat je me kunt adviseren.

Ik ben 45 jaar en vorig jaar heb ik mijn grote liefde gevonden. Een leuke, lieve, charmante man, tikkie macho en gevoelig tegelijkertijd, complex en openhartig. We lachen veel en als we samen op pad zijn is het fijn. In bed is het soms spannend en soms niks aan. En met name in de laatste situatie zit mijn probleem.

Hij kan soms vrijen en volledig de focus op zichzelf hebben. Ik kom gewoon niet aan bod. Daarna kruipt hij tegen me aan en valt in slaap. Ik ben niet eens opgewonden geweest en hij is al klaargekomen. Totale lengte van de vrijpartij: twee minuten. Wat is dit voor een gedrag? Hoezo denkt hij alleen aan zichzelf? Ik snap het niet. Het zou niet bij me opkomen.

Uiteraard heb ik het met hem besproken. Dan schenkt hij me de keer daarop weer aandacht. En vervolgens sluipt het er weer in. Afgelopen weekend maakte het mij kwaad maar heb ik mij ingehouden. Wat ik al zei: hij is gevoelig en ik wil het op een constructieve manier bespreken. Liever eigenlijk nog op een luchtige, humorvolle manier.

Maar het is nou niet een onderwerp dat je even terloops tijdens een dinertje de revue laat passeren. Nee, dit vraagt om een goede aanpak om zijn eer in tact te laten, maar wel een verandering teweeg te brengen. Ik ben benieuwd wat jij ervan vindt. Dank vast voor je hulp.

Groet, Natascha

Dag Natascha,

Dank voor je mail. Ik liep er even mee rond. Ik dacht na over wat ik je zou antwoorden. Je stelt een reusachtige vraag en ook een waar heel veel vrouwen mee worstelen.

Het zit zo.

Je maakt kennis met de verschillen in seksuele verlangens tussen mannen en vrouwen.

Je weet misschien wel (kijk om je heen en kijk naar je eigen seksuele geschiedenis) dat mensen maar weinig seksuele voorlichting krijgen. Als je je er professioneel mee bezig houdt zoals ik, ontdek je dat het eigenlijk om te huilen is. Iedereen doet maar wat. Van de biologieleraar hoor je wat. Van je moeder. Van je beste vriendin. Maar hoe seks fijn wordt of over elkaar werkelijk beminnen, hoort niemand iets.

Als je dan verkering krijgt - zoals jij een jaar geleden - is het maar afwachten hoe het in bed gaat. In eerste instantie is alles feest. Zolang je verliefd bent gaat seks makkelijk. Pas na een jaar, als de verliefdheid wat over gaat, leer je elkaar echt kennen. Ook seksueel. En dan blijkt dat hij snel wil. Lekker snel en lekker pittig. Dat is de aard van de mannelijke seksualiteit. Ik chargeer, er zijn uitzonderingen, maar de meeste mannen houden van lekker snel en lekker stevig. Daar zijn ze op gebouwd en zo hebben ze het altijd gedaan.

Jij bent een vrouw. Je hebt meer tijd nodig, je hebt misschien al ontdekt dat de vrouwelijk seksualiteit meer houdt van zacht en lief. Zo is de vrouw gebouwd.

In een huwelijk/relatie is het geven en nemen. En elkaar ontdekken. En respecteren. En naar elkaar toegroeien. Dat gebeurt lang niet overal. Sterker: dat gebeurt bij de meeste heteroseksuele stellen *niet*. In de meeste slaapkamers wordt op een 'mannelijke' manier gevreeën. Prestatiegericht en snel. Twee minuten. Klaar.

Vrouwen hebben nog steeds de neiging zich te voegen naar de man. Ze zijn bang 'te langzaam' te zijn. Ze zijn bang 'niet sexy'

genoeg te zijn, ze zijn bang... vul nog maar iets in. Ik kan nog wel 300 redenen bedenken. Wat je beschrijft, inclusief de twee minuten vrijpartij - is geen raar verhaal. Ik hoor het heel veel. De vraag is: wat nu?

Je moet je vriend opvoeden. Dat op de eerste plaats. Hij weet gewoon niet beter. Blijkbaar heeft hij nooit met een vrouw in bed gelegen die hem heeft gezegd: zeg, maak eens wat minder haast, ik ben er ook nog. Veel mannen hebben geen idee dat seks meer kan zijn dan een potje neuken. Blijkbaar ben jij de eerste. Er ligt dus een mooie taak voor je weggelegd.

Het siert je dat je het voorzichtig wilt aanpakken om hem niet 'in zijn eer' aan te tasten, maar je hoeft hem echt niet te ontzien. Over seks en seksuele wensen zou je net zo moeten praten als over hoe je de badkamer gaat verbouwen. Dus: helder en duidelijk. Zodat er geen misverstanden bestaan. Bij voorkeur doe je dit gesprek niet in bed, maar aan de keukentafel. Dat maakt het makkelijker.

Of zo'n gesprek resultaat zal hebben, weet ik niet. Dat hangt af van je vriends gevoeligheid en zijn wens te willen leren. Ook of hij over zijn ego (lees: piemel) heen kan stappen. Wil hij écht veranderen? Een relatie beginnen is makkelijk. Maar een relatie *onderhouden* is wat anders. Daar hoor je nooit iemand over.

Zo, dat is een heel verhaal geworden. Ik hoop dat ik de boel wat voor je heb geduid.

Daag,

Marleen Janssen

Een week later...

... kreeg ik opnieuw een mail van Natascha. Ze schreef dat ze naar aanleiding van mijn reactie positief aan de slag was gegaan (met de nodige humor en relativering uiteraard). Ze stuurde haar vriend op liefdevolle wijze richting meer aandacht voor elkaar. Ook in bed. En nu had ze nog een vraag. Mocht ze die opnieuw aan me stellen?

Natascha: 'Als ik naar mijn eigen seksualiteit kijk, merk ik dat ik de verantwoording daarvoor bij mijn vriend leg. Ik vind dat hij mij moet opwinden en begeren, anders doe ik ook niets voor hem. Ik stel het een beetje zwart/wit, maar zo is het wel als ik eerlijk ben. Ik vind mijn houding niet zo handig en ook niet erg fair. En dat terwijl ik vrijen heel fijn vind.

Mijn vraag is: helpt jouw onlineprogramma ook om meer verantwoording te nemen voor mijn eigen seksualiteit in samenspel met mijn partner? Met andere woorden: als ik beter voor mijzelf kan zorgen, helpt dat dan in het samen zijn met mijn partner/wordt seks dan beter /intenser/met meer verbinding met elkaar? Stomme vraag wellicht: hoe werkt dat dan? Dank vast voor je reactie. Dank überhaupt dat ik deze vragen mag stellen.

Groeten,

Natascha

Dag Natascha,

Goed dat je naar jezelf kijkt. Het antwoord op je vragen is: ja. Hoe meer je leert over je eigen seksualiteit, hoe beter de seks zal worden in de relatie. Je hebt klachten over je vriend, maar zelf ben je natuurlijk ook niet perfect en zelf kun je ook bijleren.

In mijn onlineprogramma Zin-in-seks leer ik vrouwen over hun eigen lichaam, hun seksualiteit en over hoe je meer genot ervaart. Je leert hoe je (letterlijk) je seksualiteit in eigen hand

neemt. Oftewel: je gaat seks leren *in je eentje*. Ik heb het over masturbatie, of 'selflove.'

Leer je zelf beminnen. Leer voelen. Leer ervaren. Leer de weg naar dat eindeloos zachte en verrukkelijke vallei-orgasme. Moet je eens zien wat er dan gebeurt. Dan ontdek je wat jij wilt. En leer je dat je je altijd naar de ander hebt gevoegd. Ja, vreselijke ontdekkingen, maar we zijn op aarde om te leren. En dat kan gelukkig.

De praktijk laat zien (ik heb inmiddels duizenden vrouwen de technieken geleerd) dat de partnerrelatie vrijwel altijd verbetert. Er zijn stellen die uit elkaar gaan (de partner wil niet veranderen), maar bij de meeste mensen ontstaat een nieuwe kans. Nieuwe input, andere wegen naar opwinding. Nieuwe kansen voor echt contact.

Uiteindelijk gaat het allemaal over *seksueel autonoom* worden. Waarmee ik bedoel dat je goed voor jezelf moet kunnen zorgen. Als je dat kunt, dan hoeft je het niet te halen of te claimen of te eisen bij de ander. Dat verbetert elke liefdesrelatie en alle seks.

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 gevoel moeten zijn. Als je seksueel autonoom bent - en het liefst *allebei* - dan is de relatie gelijkwaardig en heeft het vele malen meer kans van slagen.

Daag,

Marleen Janssen

'Ik ben eigenlijk seksueel onderontwikkeld'

Hallo Marleen,

Mijn zin in seks is al jaren weg. Ik ben 51 en al twintig jaar bij dezelfde partner. Hij hoopt – net als ik - al jaren op een wonder. Hij dringt niet aan, wacht geduldig en houdt zoveel van me dat hij blijkbaar bij me blijft.

Ik was er wat seks betreft vroeg bij, had op jonge leeftijd al veel aandacht van jongens en mannen. Toen ik doorkreeg dat seks iets was waarmee ik aandacht kon krijgen en me mooi en begeerlijk kon voelen, maakte ik gretig gebruik van deze jongens. Maar ik sloeg mijn eigen seksualiteit over, ik heb nooit mijn eigen behoeftes ontdekt en ontwikkeld.

Dat ik opgroeide in een christelijk milieu met een moeder die niet over seks sprak, behalve vertelde dat ik mijzelf *daar onder* beter niet aan kon raken, hielp ook niet echt mee.

Als jong meisje wilde ik mijn ouders graag tevreden stellen en zeker mijn moeder niet provoceren. Ik was dus braaf.

Als ik daar nu over nadenk, vind ik het eigenlijk onbegrijpelijk. Ik heb me zeer afgezet tegen mijn ouders. Ik ging jong het huis uit, feestte en blowde en was in geen enkel opzicht braaf. Ik vree met allerlei mannen. Ik gaf mezelf weg, mijn lijf en mijn seks. Ik kreeg er waardering en aandacht voor terug, maar ik zorgde niet goed voor mezelf. Blijkbaar vond ik mijn eigen seksuele behoeftes er 'niet toe doen'.

Nu dit goed tot me doordringt vind ik dat eigenlijk heel verdrietig. Terugdenkend zijn er wel mannen geweest die mijn genot belangrijk vonden. Maar ik wilde vooral seksueel ervaren overkomen, wild en lekker zijn. Ik heb me hierin nooit kwetsbaar durven opstellen. Ik ben nooit eerlijk geweest en ik heb nooit de tijd genomen om alleen of met een man samen op onderzoek uit te gaan naar mijn behoeftes.

Tijdens de eerste jaren met mijn huidige partner hadden we veel en vaak opwindende seks.

Alles ging vanzelf, ik voelde opwinding en kon intens genieten, maar een orgasme heb ik nooit ervaren. Ik kende en ken mijn eigen lichaam eigenlijk niet en heb geen idee hoe ik tot een hoogtepunt kan komen.

Sinds een jaar of zeven hebben we geen seks meer. Er is wel intimiteit tussen ons, we knuffelen veel en zijn zeker lichamelijk. Ik hou mezelf vaak voor dat het oké is, dat seks overschat is en dat ik waarschijnlijk bij de groep vrouwen hoor die niet klaar kunnen komen.

Maar er knaagt ook iets: ben ik wel normaal? Het is toch niet normaal! Het geen zin meer hebben in seks heeft ook te maken met geen zin meer hebben in seks met mijn vriend. Hij is geen goede minnaar, doet maar wat en ik kan het hem niet vertellen. Want ik weet niet hoe het werkt bij mezelf, wat ik prettig zou vinden of waar ik opgewonden van word. Omdat ik geen eigen seksualiteit heb, blijft er dus niets over.

Het is een heel verhaal geworden, waarschijnlijk wat rommelig en vaag, maar ik wil het niet teruglezen. Bang dat ik het dan niet naar je op ga sturen. Ik heb het hier nooit met iemand over. Wat denk je: zou jouw cursus iets voor mij zijn of moet ik eerst iets anders oplossen, of naar een hulpverlener gaan. Hoop dat je me kan adviseren. Fijn om dit eens onder woorden te brengen.

Groetjes, Diana

Dag Diana,

Dank voor je mail en je openhartigheid. Weet je dat je het verhaal/de geschiedenis van heel veel vrouwen vertelt? En het is helemaal niet vaag, het is zeer herkenbaar en is wat ik vaak hoor.

Je zegt dat goed: je seksualiteit inzetten om aandacht te krijgen van jongens en mannen en daarmee je eigen seksualiteit 'overslaan'. Subjectiveren noemen seksuologen dat: jezelf tot een seksueel object maken en je seks inzetten om iets te krijgen. Ik denk dat het gros van de vrouwen het doet.

Het is ook het 'seksuele voorbeeld' dat we zien, al jaren. In de reclames en de advertenties. Het is een soort uitwas van 'wie jong en mooi en slank en sexy is, krijgt liefde en aandacht'. We krijgen ook geen voorlichting over dat seks aangenaam kan zijn en genot heel erg lekker. Geen moeder die tegen haar dochter zegt: ga het maar eens ontdekken.

Jouw moeder zeker niet.

Je bent dus niet de enige. En je bent ook zeker niet de enige die nog nooit een orgasme beleefde. En je bent ook niet de enige die vroeger fijne, opwindende seks had met je partner en nu helemaal niet meer. Je bent heel erg normaal. Ik hoop sowieso dat dit je geruststelt.

Je weet ook heel goed wat er aan de hand is: je hebt jezelf gewoon nog niet ontwikkeld op seksueel gebied. Dat treft minstens driekwart van de mensheid.

Maar ik wil je feliciteren, want de meeste vrouwen doen niets en gaan zo dood, terwijl jij denkt: hee, zal ik eens iets gaan ondernemen? Mijn onlineprogramma Zin-in-seks is voor jou gemaakt. Dit is je eerste stap naar seksueel ontwaken. En hopelijk ook je eerste stap op weg naar het orgasme.

Denk dus niet '... op mijn eenenvijftigste...' Nee: het is juist *geweldig* dat je dit doet op je eenenvijftigste. Zoals ik je verhaal lees, heb je een goede relatie met je vriend. Alleen is hij niet de minnaar die je zou wensen. En je bent misschien ook een beetje wrokkig omdat je seks niet wilt op zijn manier.

De oplossing is: zelf je eigen beste minnares worden. Maak jezelf een warme, stromende vrouw. Heb fijne seks met jezelf (echt, dat zouden meer vrouwen moeten doen).

Daag,

Marleen Janssen

Doe je aan seks omdat het móét?

Dit is de weerslag van een gesprek aan de telefoon met een groep vrouwen, ze zitten allemaal in mijn onlineprogramma Zin-in-seks. Een keer per maand organiseer ik zo'n virtuele bijeenkomst. Het is altijd een verrassing wie er meedoet en welke gespreksonderwerpen aan bod komen. Net voordat ik *Red Je Relatie* afrondde, hadden we dit gesprek.

Sas: 'Ik heb een partner die absoluut niet van knuffelen houdt. Onze seksualiteit vlot daardoor niet zo. Ik kan mezelf niet openen, het gaat gewoon niet. Ik heb liefkozing en aanraking nodig. Ik vond steeds: het ligt aan hem, hij doet het niet goed. Tot ik mezelf de vraag stelde: wat maak ik er nou eigenlijk zélf van? Ik besloot me op mezelf te richten en daar happy mee te zijn. Dus... ik heb de lessen van het onlineprogramma weer opgepakt.'

Vera: 'Heb je er over gepraat met je vriend?'

Sas: 'Ja en dat was goed. En ook verrassend. Mijn vriend is altijd zeer gericht geweest op seks. Zijn hele leven draaide erom. Zo erg dat hij er zelf last van had. Nu is het vrijen helemaal stil komen te liggen.'

Vera: 'Wat jammer voor je.'

Sas: 'Nou, het is eerlijk gezegd wel fijn. Op het gebied van seksualiteit heb ik mijn hele leven grensoverschrijdende dingen gedaan. Dingen dus die ik eigenlijk niet wilde doen. Om anderen te pleasen bijvoorbeeld. Ik doe het niet meer en mijn vriend vindt het niet erg. De relatie is er nog. Hij is gebléven. Dat is nieuw voor me.'

Vera: 'Ik herken me in Sas haar verhaal. Gedurende mijn hele relatie - negen jaar lang, ik ben met een vrouw - hebben we seksueel nooit op een lijn gezeten. Ik hou erg van knuffelen, bij elkaar op de bank zitten, elkaar aanraken. Zij wil seks. Waar ik

dan weer minder behoefte aan heb. Ik heb de relatie afgelopen week beëindigd.'

Marleen: 'Ach, wat verdrietig. Wat doet dat met jou?'

Vera: 'Ik voel erg veel pijn. Ook omdat ik beseft dat we al die jaren misschien meer een vriendschapsrelatie dan een liefdesrelatie hadden. Ik zei wel eens tegen haar: ik merk nooit dat je blij bent om me te zien, ik krijg nog geen kus. Zei zij: maar ik ben er toch? Anders zou ik toch niet komen? En toch is er ook wel een gevoel van opluchting. Ik hoef nu niet meer te hopen dat het beter zal worden.'

Sas: 'Verdriet draait altijd als een wokkel in elkaar. Er is pijn en het is fijn.'

Marleen: 'Ik wil nog een ding tegen je zeggen, Vera. Ik ben deze dagen *Red Je Relatie* aan het schrijven en je zal jezelf erin herkennen. Onenigheid over seks: de een wil dit de ander dat, de een wil vaak, dan ander minder of niet. Het treft ons allemaal en iedereen voelt zich er onzeker over. Dat is in z'n soort troostend.'

Vera: 'Daarom ben ik zo blij met jouw onlineprogramma. Daarin ontdek ik hoe ik het goed kan hebben met mezelf. Ik geniet heel erg van zelfbeminning.'

Marleen: 'Door de lessen word je eigenlijk een beetje verliefd op jezelf. Dat zijn heel veel vrouwen niet. En dat zou wel moeten. Als je verliefd bent op je eigen persoon en je eigen lijf en je eigen genot dan gaat het ook allemaal veel beter stromen met een partner.'

Ellen: 'Ik wil daar wel op reageren. Ik kan klaarkomen, in mijn eentje of met mijn man, dus dat is fijn. Maar ik heb nooit zin. Het zou geen enkele probleem voor me zijn om een jaar zonder orgasme te leven. Dat ik nooit supergeil ben... het is echt een dingetje in onze relatie want mijn man wil graag vaker vrijen.

En dan denk ik: ik moet me er maar weer eens toe zetten want het is alweer even geleden. Nu hebben we een nieuwe afspraak. Ik geef aan als ik zin heb. Dat werkt en hij houdt zich er ook aan.

Nu ik bezig met de lessen kom ik wat meer op gang, dus dat is goed. Herkennen jullie dit?’

Christel: ‘Ja, dit is voor mij heel herkenbaar. Ik ben vaak over mijn grenzen gegaan om zin te maken. Ik deed het niet voor mezelf, maar voor mijn man. Of ik hielp hem een handje. Nu ik jouw lessen volg, Marleen, krijg ik weer gevoel in het bekkengebied. Dat was helemaal weg. Ik kon een hele vrijpartij niets voelen. Dat is gelukkig veranderd.

Ik ben orgastischer. En ik kan beter aangeven wat ik prettig vind. Seks is minder een ding geworden en ik heb er ook vertrouwen in dat het beter en prettiger zal worden. Wat ik nu doe en wat me helpt: ik ga eerder naar boven dan hij. Ik douche en warm mezelf alvast wat op. Dan voel ik alles tintelen en als mijn man me begint aan te raken is het fijner en leuker. Dat heeft mij enorm geholpen.’

Marleen: ‘Een vraag aan jullie beiden, Ellen en Christel: wat me opvalt is dat jullie zeggen: ik hou van hem, maar ik heb nooit zin in seks. Ik zet me er wel toe uit schuldgevoel. Ellen heeft afgesproken: ik neem het initiatief om rust te creëren. Dus je *dealt* met je partner wanneer er seks kan zijn. Doen jullie dan eigenlijk aan seks omdat het moet?’

Ellen: ‘Ja, maar als we het dan doen is het fijn. En ik denk dat het niet goed voor de relatie is als je het helemaal niet meer doet. Door deze afspraak is het leuker geworden. Hiervoor was het een moeten. Het werd zo pusherig en dat was vervelend.

Christel: ‘Als ik mijn ‘natuurlijke proces’ zou volgen dan heb ik weken of maanden geen behoefte. Nu ga ik eigenlijk tegen mijn eigen natuur in. Maar dat is een keuze. Ik hoop dat ik dichterbij mezelf kan blijven en dat ik er verandering in kan brengen. Omdat het spanning geeft in de relatie.’

Ellen: ‘Dat zou ik ook willen.’

Vera: ‘Mijn ex-man wilde elke dag wel. Hij zei: jij wil nooit en ik elke dag dus we delen het door twee en doen het drie keer per

week. Dat heb ik 25 jaar volgehouden tot ik er bijna ziek van werd, want ik kon er niet van genieten.'

Marleen: 'In een relatie heb je natuurlijk op alle gebied compromissen te sluiten. Dus die oplossing van je ex-man, Vera, is niet eens zo gek bedacht. Alleen: als het zo'n weerstand oproept klopt er iets niet. Het is een ingewikkeld vraagstuk.'

Christel: 'Daarom ben ik blij dat je er een boek over schrijft.'

Marleen: 'De taoïsten zeggen dat als je niet meer gelijk op gaat dan zou je, in plaats van te strijden over doen we het drie keer per week of zeven keer per week of twee keer per maand of een keer per jaar... zelf voor je seksualiteit moeten zorgen. Beide partners zouden aan zelfbeminning moeten doen.

Je zorgt dus voor je eigen orgasme. En als het er daarnaast van komt om samen intiem te zijn, is dat mooi meegenomen. Het is een andere kijk op seksualiteit. Een soort omkering van hoe wij het hebben geleerd. Als je dit met je partner kunt afspreken, dan haal je alle druk van de ketel. Je kunt dan met elkaar leven vanuit totale vrijheid. En als je elkaar dan weer opzoekt, wordt het in bed weer gezellig en warm.'

Sas: 'Ik vind het fijn dat je dit vertelt. Zelf verantwoordelijkheid nemen voor je genot. Nu het vrijen met mijn man stil is komen te liggen, zegt hij: het is goed, want ik kan prima voor mezelf zorgen. Volgens mij is dit de enige manier. Want als ik de andere vrouwen hier hoor vertellen hoe zij het doen, dan krijg ik daar helemaal kromme tenen van. Ik heb het jaren zo gedaan, en ik wil het nooit meer. Ik vrij alleen nog als ik het zelf wil. En als hij dan ook wil, dan is het goed. Alleen dan. Anders niet. En hij mag ook bij me weggaan, maar ik kan het niet meer.'

Marleen: 'Dat zeg je goed. Heel taoïstisch ook. En dat je vriend er ook zo in staat: het is fantastisch.'

Dit hoofdstuk in 3 punten samengevat:

- Nooit meer vergeten: verschil in verlangen in een relatie is *normaal* en vrijwel elk stel heeft ermee te maken.
- Misverstand: zin in seks is er altijd. Dit is niet waar. Zin komt en zin gaat.
- Nóg een misverstand: mensen denken dat seks samen hoort. Seks samen kan gezellig zijn, beslist, maar seks met jezelf is net zo belangrijk.

3 vragen die je jezelf (en eventueel je partner) zou kunnen stellen naar aanleiding van dit hoofdstuk

Vraag 1: Hoe denk je over seks met jezelf?

Vraag 2: Wat zouden de voordelen van seks met jezelf kunnen zijn?

Vraag 3: Heb je wel eens seks tegen je zin?

Liefdesles 5:

Hoe je vreemdgaan kunt voorkomen

Ken je de brullende leeuw in jezelf? Dat is seks: de leeuw heeft honger en zoekt een prooi. Zo zou je vreemdgaan kunnen zien. Het is te voorkomen. Zorg dat je geen honger hebt.

Seks is een slechte raadgever, in z'n soort. Seks laat je dingen doen die je normaal gesproken niet in je hoofd zou halen. De kracht van seksualiteit is enorm. Het kan je helemaal gek maken. Vreemdgaan heeft altijd te maken met die power.

Onlangs kreeg ik een mail van Marita die dat goed laat zien. 'Marleen, ik heb een dringende vraag,' schreef ze me. 'Je vertelt steeds over zin in seks en waarom dat in het slop kan raken. Ik herken het maar al te goed. Ik ben meer dan tien jaar samen met mijn lieve man en ik heb zelden zin. Maar moet je horen. Ik heb deze weken werkmannen over de vloer, want ons huis wordt verbouwd, we krijgen een nieuwe keuken.

De aannemer komt elke dag langs om met mij de voortgang te bespreken en de bouwvakkers aan te sturen. Hij maakt flirterige opmerkingen waarbij hij me schalks aankijkt. Dat gebeurt niet zo vaak meer (45, hè), dus ik vind het niet erg. Sterker nog: ik vind het leuk. Vooral omdat het een breedgeschouderde, gespierde vent is met twinkelende ogen. Als ik aan hem denk, heb ik dus

78

opeens helemáál geen moeite om opgewonden te raken. Is dat niet gek? Bij mijn man voel ik dat nooit meer. Mijn verstand zegt: doe niet zo puberaal, maar mijn onderlichaam vertelt iets heel anders. Moet ik dit serieus nemen? Betekent het dat ik moet scheiden? Of moet ik seks met de aannemer overwegen?’

Dit – zin hebben in de aannemer met zijn brede schouders – is pure lust. Je kent lust wel. Je kijkt een film en bent ineens een beetje verliefd (of nou ja, zeg gerust *een beetje opgewonden*) vanwege die ene knappe acteur of actrice. De mooie Scarlett Johansson. Bruce Willis in een van zijn *Die Hards*. Of Jude Law, die een paar jaar geleden werd uitgeroepen tot knapste man ter wereld.

Ik schreef aan Marita: ‘Natúúrlijk vind je zo’n opgewekte, breedgeschouderde man aantrekkelijk. Hij geeft je aandacht. Hij maakt grappen. Zijn ogen twinkelen en wat al niet meer. De lust voor je eigen man lijkt begraven op de Noordpool, maar nu lijken de vonken van je af te spatten.’

Goede raad nummer één: er is geen enkele reden om aan je huwelijk te twifelen of een scheiding te overwegen. We hebben het hier niet over liefde, maar over geilheid.

Krijg je wel genoeg?

Een van de interessante dingen die ik van de taoïsten leerde, gaat over geilheid. De taoïsten zeggen dat bijna alle vrouwen en mannen te weinig seksueel bevredigd worden. In het begin van de relatie gaat alles nog prima, want dan lig je de hele dag op elkaar. Maar daarna, als het gewone leven weer aanvangt, kook je al snel droog. Te weinig opwinding, te weinig orgasmes, te weinig seks. Dat is het verhaal van het drooggekookte pannetje.

Marita is zo’n pannetje. Drooggekookt omdat het liefdesleven met haar man op z’n gat ligt. Maar daar is de aannemer. En de rest weet je.

Goede raad nummer twee: als je zo'n pannetje bent, is het hoog tijd om je seksuele honger te stillen. Dat doe je het beste zélf. Uurtje over midden op de dag en kinderen en partner de deur uit? Bemin jezelf. En geniet ervan. Hoe vaker je aan selflove doet, hoe beter je erin wordt.

Als je liefdesleven met je partner is ingedut en je doet niet aan selflove, dan ben je gevoelig voor aandacht van een derde partij. En ook gevoelig voor vreemdgaan. Je denkt dat je zin in seks is 'verdwenen'. Maar je seksualiteit verdwijnt niet, ze heeft zich verstopt. En je vergeet dat ze bestaat.

Tot je gaat dansen en zwieren en er misschien een paar drankjes in gooit en aandacht krijgt van een aardige meneer of een leuke mevrouw. Dan kan het zomaar gebeuren dat je seksualiteit wakker schrikt en denkt: olala, wat gebeurt hier?

Nou, je seksualiteit brult als een leeuwin. Dat heeft niets te maken met liefde, maar alles met lust. Je wilt gewoon seks. En als je eigen Piet alweer voetbal zit kijken en er in bed niets meer gebeurt, ben je extra gevoelig voor de avances van anderen.

Ik zou er gelijk mee kappen

In de beginfase van de relatie ga je niet lopen rommelen met een ander. Vreemdgaan in de eerste vier jaar is zelfs buitengewoon schadelijk: de liefde is dan te kwetsbaar. Je denkt misschien: ach, wat niet weet wat niet deert. Of: het kan toch geen kwaad om nog een keertje met m'n ex in bed te kruipen... Maar je slaat een gat in het vertrouwen.

Ik denk niet dat ik je nu iets wonderbaarlijks vertel. Dit wéét je. Als je je gezonde verstand gebruikt weet je dat het raar en onverstandig is om in de beginjaren van de liefde met een ander in bed te kruipen. Als ik dit zou vertellen in de les relateren, zou de hele klas instemmend knikken. En als ik de klas zou vragen

waarom dat zo is, zou iemand zeggen: 'Nou logisch hè, je bent nog verliefd en alles, dan heb je toch niemand anders nodig?'

Een ander, een verontwaardigd meisje, zou zeggen: 'Als je dán al naar een ander kijkt, is de relatie echt niet goed. Ik zou er gelijk mee kappen.'

Dit is allemaal waar. En ik voeg er wat aan toe. In de eerste, symbiotische fase wordt het *relatieanker* gesmeed; een anker van vertrouwen. Het relatieanker zorgt ervoor dat de boot niet wordt weggeslagen in een storm. De boot blijft drijven, wat er ook gebeurt en komt veilig weer thuis. De eerste vier jaar van de relatie bouw je samen aan het fundament van de liefde.

Hoe steviger fundament of anker is en hoe foutvrijer (lees: zonder vreemdgaan) je dat doet, hoe meer kans je hebt dat de liefde uitgroeit tot een gouden relatie. Als je in de eerste vier jaar van de relatie al een scheve schaats rijdt en vreemdgaat, is het nagenoeg onmogelijk om de relatie te laten uitgroeien tot een gouden relatie.

'Ik had het volledig geblokt'

Ik vertelde het verhaal van het relatieanker aan een van mijn vriendinnen. Annette knikte toen ze het hoorde. 'Interessant,' zei ze, terwijl ze van haar koffie slurpte. De volgende dag belde ze me huilend op en zei: 'Ik heb de hele nacht wakker gelegen vanwege dat relatieanker, Marleen. Je had het me verteld en toen ik naar huis fietste werd ik misselijk. Het had te maken met het verhaal, ik wist het, maar ik begreep het niet. Ik dacht: waarom raakt dit me zo?'

Uren later, ik lag inmiddels in bed met wijd open ogen, viel het kwartje. Weet je nog dat ik tien jaar geleden een relatie had met die knappe sportleraar? Ik ben in mijn leven nog nooit zo verliefd geweest. Het was magisch tussen ons. We waren heel erg verliefd. Hij ook. Toen we drie maanden samen waren, ging hij met een andere vrouw naar bed.

Hij heeft het me na een paar dagen verteld. Heel schuld bewust en verlegen. Ik zie hem nog staan. Nerveus wriemelend met zijn handen. Net een bedremmeld kind. Zijn verklaring was dat hij door onze verliefdheid ontremd was, hij was helemaal open en onbeschermd en daar was die andere vrouw ineens. Hij kon geen weerstand bieden tegen de verleiding. Zo was het gekomen.

Ik heb deze gebeurtenis geblokt. Ik 'vergat' het en ging nog twee jaar door met de sportleraar. Maar dat geheimzinnige en prachtige van de eerste drie maanden was weg. Uit elkaar gespat als een zeepbel. Het ging uit en weer aan en weer uit. En ten slotte uit. Ik heb er heel veel verdriet over gehad.

Het is tien jaar geleden en ik was het oprecht vergeten. Het zat in een diep hoekje weggestopt. Gisteravond vloog het ineens tevoorschijn door jouw verhaal. Ik schrok ervan. En ik begreep wat er indertijd was gebeurd. Door zijn vreemdgaan, bouwden we geen stevig relatieanker. En daardoor hadden we na het voorval alsmaar onenigheid.

Ik snapte niet wie hij was. Wat hij wilde. Of hij wel voor me ging. Er zat een breuk in het anker. Als je zo kort samen bent, kan de relatie zo'n misstap niet dragen. Logisch dat het begon te wankelen. En dat knipperlichten: ruziemaken en dan weer huilend in elkaars armen vallen. Ik wil het nooit meer meemaken. Het is verscheurend. En – dat besef ik nu: uiteindelijk onveilig. Ik voelde me niet meer veilig bij hem. Ik heb er vannacht nog eens een flink potje om gejangt. Nu is het hoofdstuk sportleraar werkelijk afgesloten. Dank voor dit belangrijke verhaal.'

Waarom doen we het?

Er zijn veel redenen om vreemd te gaan. Ik ga er drie noemen. De eerste is: omdat we mensen zijn. Vreemdgaan is van alle tijden. Honderd jaar geleden en drieduizend jaar geleden: de 'verlokkingen van het vlees' golden toen ook al. Vroeger was het wel een tikkie anders dan tegenwoordig. Je kwam in je hele leven misschien drie aantrekkelijke mannen of vrouwen tegen. Het dorp was klein. Er was maar één keer per jaar kermis en het fenomeen vakantie was onbekend. Dus je trouwde met de eerste of de tweede en je had misschien een klein erotisch droompje over nummer drie.

Is het nu anders? De mechanismes van verliefd worden zijn hetzelfde gebleven. Of je nou een berenvel draagt of een joggingbroek: hormonen zijn hormonen en geilheid is geilheid. Wat aanzienlijk is veranderd vergeleken met honderd à drieduizend jaar terug, zijn je kansen. Elke dag ontmoet je tientallen leuke mannen en vrouwen. Live in de rij in de supermarkt. Maar vooral online. Je praat, je lacht, je maakt contact. De hele dag door. Het is niet zo dat *het verlangen* van mensen om vreemd te gaan is toegenomen, monogamie is zeker niet uit de mode, maar *de kansen* om het te doen zijn extreem vergroot. Daarom gebeurt het.

Er is een mobielelefoonaanbieder die reclamespotjes maakt met de kreet 'omdat het kan'. Toen ik het voor het eerst hoorde, vond ik het stom. Nu denk ik: de kreet geeft precies de tijdgeest weer. We kunnen alles. En we hebben alles. Heel veel keus in de winkels. Van talloze soorten yoghurt tot alle kleuren sneakers. Van een overdaad aan series tot vijfendertig soort brood. En het is heerlijk normaal geworden. Laatst dacht ik terug aan mijn lagereschooltijd in de jaren zeventig. Ik vroeg me af wat we aten als ontbijt. Cornflakes met halfvolle melk. Elke ochtend. Zes jaar lang. Ik zou niet terug willen naar de cornflakes. Maar het was lekker. En eenvoudig.

Om zes uur: aardappelen

Ik interviewde een paar jaar geleden een relatietherapeut en vroeg hem hoe het zat met vreemdgaan. Had hij het idee dat het aantal vreemdgangers was toegenomen de afgelopen decennia? Hij zei: 'Jazeker en dat komt omdat de maatschappij veel opener is geworden. Vrouwen zijn massaal buiten de deur gaan werken en assertiever geworden. Wat ook gewijzigd is sinds de jaren tachtig en negentig is de beschikbaarheid. Vroeger stond de warme hap om zes uur op tafel. Altijd aardappelen. Toen kwam voorzichtig het elleboogje over uit Italië. O, wat vonden we het vreemd. Nu eet iedereen elke dag mondiaal. Je kunt nu

altijd en overal eten. Met seks en relaties is hetzelfde aan de hand. Je hebt porno. Er zijn datingsites. Je hoeft het niet meer te doen met die ene: de hele wereld ligt aan je voeten.'

Misschien krijg je een beetje buikpijn van dit verhaal. Ik wel. Ik ben geen zedenprediker die vindt dat iedereen monogaam moet zijn, maar het gaat me meer om de nare gevolgen die vreemdgaan kan hebben. De scheidingen, de schade voor de kinderen, het verdriet. En de vraag natuurlijk: was dat het allemaal waard? Maar nu moet ik oppassen, anders ben ik toch die dominee.

De afgelopen jaren heb ik met een aantal relatietherapeuten over het verschijnsel gesproken. Ik hou ervan om maatschappelijke ontwikkelingen in perspectief te zien: waarom doen mensen zus of zo? Therapeuten zijn het er wel over eens: er is tegenwoordig sprake van een 'overwaardering' van gevoelens in het algemeen en verliefdheid in het bijzonder.

Gevoel is tegenwoordig leidend bij ingrijpende beslissingen. Mensen zeggen: 'Dit heb ik niet eerder gevoeld. En: 'Dit overkomt me niet voor niets'. Maar is dat zo? Aandacht krijgen is heerlijk en de gevoelens overkomen je misschien, maar het gaat erom wat je met die gevoelens dóét. En nu komt de reclame van de telefoonfirma weer om de hoek kijken: we zijn hedonisten en zijn eraan gewend geraakt direct bevredigd te

worden. Daarom komen affaires meer voor dan vroeger: *het kan en het mag, dus neem ik het.*

Kijk goed naar jezelf

Voor de tweede reden waarom mensen vreemdgaan, laat ik de Amerikaanse relatietherapeut David Schnarch aan het woord. Schnarch zegt dat mensen vreemdgaan om te vluchten: 'Vreemdgaan duidt vrijwel altijd op je niet fijn voelen in je huidige relatie.' Maar voor je nu zegt: *Zie je wel, het ligt aan die saaie man/vrouw van me!*, zegt Schnarch: 'De oplossing van elk relatieprobleem begint bij jezelf. Je kunt hopeloos verliefd worden op een ander, het huwelijk opbreken, de kinderen in een co-ouderschap proppen en denken dat nu alles goed komt, maar dat is jezelf voor de gek houden.

Oude pijn heeft bijna nooit met de partner te maken, maar alles met jezelf. In elke intieme relatie word je geconfronteerd met je eigen gevoeligheden en zwakke plekken. Als je de relatie stopt, loop je ook in de volgende relatie tegen die zwakkere plekken aan. De grootste misvatting van mensen die alles opbreken en een leven met een nieuwe partner beginnen is denken: nu kan ik opnieuw beginnen met een schone lei. Dat is niet waar. Helaas. Ook als je een nieuwe relatie begint, neem je je oude zelf mee.'

De seksuele honger

De derde reden waarom we vreemdgaan, komt van de taoïsten, mijn favoriete liefdesdokters uit het Verre Oosten. De taoïsten zeggen: vreemdgaan komt door *onvervuld verlangen*. Dat is: seksuele honger. Oftewel: je staat droog. Het is een universeel verhaal. Ik geef je even de *features*: stel is tien à vijftien à twintig jaar samen, een paar kinderen. De seks is slechts geworden. De liefde? Je begint ineens te twifelen of dit wel liefde is. Zijn jullie niet eerder een goed geoliede, economisch slim opererende machine geworden?

En dan is daar de aantrekkelijke nieuwe collega. De sexy buurman/-vrouw. De opwindende zus/broer van je beste vriendin. Het is vlam in de pan en voor je het weet is er hete, stomende seks. Stiekem in de bosjes bij de tennisbaan of op de achterbank. Je 'burgerlijke' leven ligt mijlenver achter je. De kinderen doen er niet meer toe. De partner met wie je al die jaren zo 'gelukkig' leek, heeft alles verloren.

Volgende scène. Huwelijk opgeblazen. Huilende kinderen. De seks met de nieuwe minnaar/minnares is nog steeds *steamy windows* en al je vriendinnen zijn jaloers, maar de eerste twijfels steken de kop op.

De boel in een relatie bij elkaar houden - de liefde levend en de seks bevredigend - het is een hele klus. De taoïsten zeggen: het geheim van een goed huwelijk is dat je zelf de verantwoordelijkheid voor je seksualiteit neemt. Waarmee ze bedoelen: zorg zelf voor je eigen genot. Zorg ervoor dat je lekker vaak in opwinding bent en een orgasme beleeft. Doe aan selflove.

Ik weet zeker dat heel veel mensen zich nu verslikken.

Zélf doen?

Hoeho? Daar heb ik toch een man/vrouw voor?

Daarom ben ik toch getrouwd?

Tja, het is ons allemaal met de paplepel ingegeven: seks hoort samen en de partner zorgt voor je bevrediging. Evelien schreef me bijvoorbeeld: 'Mooi gezegd en helder uitgelegd, het koele en het warme bed in een huwelijk. Ik herken het direct. Toen ik nog getrouwd was met mijn eerste man bevredigde ik mezelf in 'koele' tijden. Precies zoals de taoïsten het propageren. Maar zo zag ik het niet. Ik vond het een 'noodoplossing'. Ik vond dat mijn man me orgasmes moest bezorgen. Hij moest over de brug komen.'

Maar is dat nou echt waar? Moet je partner ervoor zorgen dat je klaarkomt? Ik vind van niet. Ik denk dat je zelf moet zorgen voor je lieve lijf. Het zou slim zijn. Want je weet nu dat er in relaties

niet de godganse dag wordt gesekst. Je weet dat de relatie warme en koele periodes kent en dat de liefde verschillende fases kent. Het komt en het gaat.

Er zijn dus tijden dat je misschien in elkaars armen in slaap valt, maar er zijn zeker ook tijden dat er echt geen sprake is van lepelte lepelte. Hoe kun je dan verwachten dat de ander voor je orgasme zorgt?

Ik zou zeggen: lekker zelf aan de slag. Voorkom dat je een drooggekookt pannetje wordt.

Nu maak ik het sprongetje naar het vallei-orgasme. Ik leer vrouwen het vallei-orgasme in mijn onlineprogramma Zin-in-seks. Het is heerlijk, want je ontdekt waar opwinding begint, hoe je die groter en aangenamer maakt en hoe je orgasmes krijgt. Het vallei-orgasme beschermt je tegen vreemdgaan. Immers: door jezelf te beminnen zorg je dat je – uitgedoofd huwelijk of niet – je seksualiteit *aan* hebt staan. Als je lekker vaak in opwinding bent en hoogtepunten beleeft, bedwing je de kracht van je seksualiteit: *ze gaat niet met je op de loop*. Daarmee kun je je huwelijk redden.

De ondeugende vrouw staat op

Ik kreeg precies over dit onderwerp een vraag van Marga (53). Ze schreef me dat ze het liefdesleven met haar man al een beetje had opgegeven. Ze is al vanaf haar zeventiende met hem samen en ze hebben een gezin. Marga: 'Toch is ons seksleven nooit geweldig geweest. Ik heb altijd moeite gehad met overgave, ik denk door alle opgelegde ideeën en verwachtingen die ik opgelegd kreeg in mijn jeugd. De laatste jaren ligt ons seksleven gewoon helemaal stil. We hebben het verder heel goed met elkaar, zijn echt maatjes. Het blijft bij knuffelen. Ik heb een onlinechallenge bij je gevolgd en daarna ben ik begonnen aan de lessen van het onlineprogramma. Het idee mezelf te beminnen sprak me aan. Ik ben blij, want ik begin weer te voelen dat ik wel degelijk een seksueel wezen ben. Ik voel de ondeugende,

verleidelijke vrouw in me. Ze zit alleen nog een beetje weggestopt.

Ik heb mijn man nog niet verteld dat ik de cursus volg. Ik wilde het nog even voor mezelf houden en ook geen valse hoop wekken. Niet bij hem en ook niet bij mezelf. Maar ik heb wel een kleine zorg. Als ik seksueel wakker ga worden, en helemaal in the mood kom, kan ik mijn man dan nog wel bereiken?’

Ik schreef Marga hoe blij ik was met haar bericht en de opstanding van de verleidelijke vrouw. Ik zei ook: Maak je geen zorgen, gewoon het huiswerk doen en de warmte terugvinden. Met je man komt het goed. Vertrouw daar maar op. In de loop van de jaren heb ik geleerd dat als het in bed erg koel is geworden het nauwelijks zin heeft daar met twee mensen aan te gaan ‘werken’.

De praktijk laat zien dat de goedbedoelde pogingen om elkaar weer te vinden, zelden slagen. Ja, voor even, maar dan zakt het weer in. Ik leerde van de taoïsten dat het veel slimmer is als je zélf de warmte terugvindt. Je partner haakt dan vanzelf en heel makkelijk aan.

Toen ik er voor het eerst over hoorde, vond ik het een wonderlijke belofte. Nu weet ik dat het werkt. Ik heb het de afgelopen jaren vele malen zien gebeuren. Met behulp van de technieken van het vallei-orgasme kun je de vicieuze cirkel waar veel stellen na zoveel jaren in belanden, doorbreken en het geluk terugvinden.

Elsje schreef me er deze mail over: ‘Mijn man en ik vreeën nooit meer. Ik was zo droog als een woestijn, het lukte gewoon niet. Wij zijn ons leven lang al samen en hebben een goed huwelijk. Ik dacht dat we nu gewoon te oud voor seks waren geworden.

Aan selflove deed ik nooit. Ik kreeg mee van thuis dat alleen vrijen met een ander “echt” was en dat masturberen minderwaardig en niet netjes was. Ik heb trouwens van mijn ouders in het geheel geen voorlichting gehad, alleen veel waarschuwingen voor seks en wat dat met je kon doen.

In bed ben ik altijd “koel” geweest. Het vrijen was niet onaangenaam, maar echte hitte of geilheid heb ik nooit gekend. We waren een bedaard stel, denk ik. Maar toen begon ik huiswerk te doen voor het onlineprogramma. En toen veranderde ik. Ik ontwaakte. Mijn seksualiteit werd wakker, zo heb ik dat werkelijk ervaren. Op mijn drieënzestigste, is het niet geweldig? Door dat trage zelfbeminnen werd ik warm en stromend en kreeg ik zin. Voor het eerst van mijn leven voelde ik lust. Het kriebelde en tintelde.

Ik begon met mijn man in de huiskamer te dansen. We gingen weer zoenen. En heel langzaam – mijn man wist ook niet wat hij meemaakte – begonnen we weer te vrijen. Niet van de ene op de andere dag. We hebben de tijd genomen om elkaar weer stapje voor stapje te ontdekken. Het is zo fijn en zo liefdevol en zo vervullend. Ik heb het heerlijk in mijn eentje en mijn man en ik hebben het heerlijk samen. Het voelt alsof het scheepje na jaren aan de wal is losgetrokken en koers zet naar avontuurlijke, nieuwe gebieden.’

‘Een relatie vraagt onderhoud, net als je huis’

Kun je ‘genezen’ van de pijn als je partner is vreemdgegaan? Kun je elkaar weer vinden? Het is een lastige vraag die velen bezighoudt. Dana (49) schreef me erover. Zij en haar man werken beiden hard om het vertrouwen weer terug te vinden, terug te geven en terug te krijgen.

Dana volgt mijn onlineprogramma en verdiepte zich daarnaast in wat Esther Perel, de Vlaamse relatietherapeut, heeft te vertellen. Dana: ‘Het verhaal van Esther Perel is veelomvattend in haar analyses van de veranderende samenleving en haar ideeën over het huwelijk. Er zijn zeker dingen die zij zegt die ik herken: bijvoorbeeld dat het vreemdgaan te maken kan hebben met het op zoek zijn naar jezelf, jezelf opnieuw willen definiëren na een heftige gebeurtenis. In het geval van mijn man na het overlijden van zijn broer en gedurende een periode van

depressiviteit. Dit was wel een eyeopener. En voor hem een beetje een verzachting van zijn schuldgevoel.

Andere dingen herken ik juist weer niet. Perel vertelt over het huidige romantische idee dat de partner álle rollen zou moeten vervullen in de relatie. Beste vriend, ondersteunende coach, hete minnaar enzovoort. Mijn man en ik zijn juist altijd deels onze eigen gang gegaan met eigen vrienden en bezigheden.

Wat ik lastig vind aan haar verhaal is dat ze niet ingaat op 'oplossingen' voor het verschijnsel vreemdgaan. Hoe naar het ook is, het is er altijd geweest en zal er altijd blijven, dat hou ik er een beetje aan over. In die zin stemt het mij treurig. Mij als 'slachtoffer' troost het in ieder geval niet. Voor mijzelf heb ik toch het meest aan jouw benadering en de taoïstische kijk op relaties. Mijn man en ik zijn onze relatie begonnen in de vrijgevochten jaren tachtig en hebben er eindeloos op los geëxperimenteerd (vonden wij toen, ik zou nu eerder zeggen: aangerommeld). Toch zijn we, toen wij eenmaal voor elkaar kozen, gaandeweg 'vergeten' dat we ons ook op het gebied van intimiteit moesten blijven ontwikkelen. Het gênante is dat het zo'n ontzettend kwetsbaar onderwerp is om samen over te praten. En dat met zo'n verleden! Dan zou je toch zeggen dat de taboes wel overwonnen zijn. Niets is minder waar.

Als ik nu terugkijk op die jonge jaren met wilde haren, dan was al dat rondvrijen eigenlijk lang niet altijd zo fijn. Klaarblijkelijk hebben we in het begin en in al die daaropvolgende dertig jaren in onze relatie zoveel kwetsuren opgelopen en hebben we elkaar zo tekortgedaan dat het gevaarlijk terrein is om te betreden. Om dat te voorkomen en dat het onderhoud vraagt, net zoals je huis en je computer, dat vond ik een geweldige vergelijking. Voorkomen lukt bij ons niet meer, maar voorzichtig bespreekbaar maken wel. En dat is fijn en goed. We doen het in heel kleine stapjes en in kleine beetjes.

Jouw lesjes over selflove helpen mijzelf in elk geval gigantisch veel in het hervinden van mezelf. Mijn zelfvertrouwen, mijn

seksualiteit, het plezier in mijn lijf. En daarmee levenslust en levenskracht. Om te beginnen heb ik het maar eens lekker met mijzelf. Ik kijk bijvoorbeeld weer met plezier in de spiegel, terwijl ik dat sinds de overgang met tegenzin deed. Wat me ook oplucht is dat ik mijn vriendinnen inmiddels vraag naar hun wel en wee op seksgebied, en zo kom ik erachter dat het overal sappelen is.

Het zet me weer verder aan het denken, en dat helpt me weer een beetje meer grip te krijgen op mijn beeld van mijn leven. Want dat is zo moeilijk aan bedrogen zijn door stiekem vreemdgaan: alle waarheden staan te wankelen.'

Dit hoofdstuk in drie punten samengevat:

- In de eerste vier jaar van de relatie wordt het relatieanker - het fundament van de relatie - gesmeed. Vreemdgaan maakt het anker zwak.
- Er zijn drie redenen waarom mensen vreemdgaan: we zijn verweende hedonisten en willen hebben wat we wensen. We denken dat we kunnen vluchten door vreemd te gaan. En... we zijn seksueel hongerig. Daardoor zijn we kwetsbaar voor vreemdgaan.
- Je beschermt je relatie tegen vreemdgaan door te zorgen voor je eigen seksualiteit. Voorkom dat je een drooggekookt pannetje wordt.

Drie vragen die je jezelf (en eventueel je partner) zou kunnen stellen

Vraag 1: Het verhaal over het relatieanker: heb jij een stevig relatieanker met je huidige partner? Of, als je geen relatie hebt, had je dat in je laatste relatie?

Vraag 2: Stel jezelf deze vraag: denk je dat je voldoende zorg draagt voor je eigen seksualiteit? Of laat je dat toch een beetje over aan je partner?

Vraag 3: Het verhaal van het drooggekookte pannetje: ben je wel eens seksueel hongerig waardoor je gevoelig bent voor aandacht buiten je relatie?

Zou het vallei-orgasme iets voor mij zijn?

Ben je van de aanpak en de doorpak? Heb je zin in meer zin en lijkt zo'n vallei-orgasme je ook wel wat? Misschien is mijn onlineprogramma Zin-in-seks iets voor je. Ik geef je antwoord op de vijf belangrijkste vragen.

1 Wat brengt het vallei-orgasme je?

Twee dingen: meer genot in bed én meer energie. Orgasmes voor vrouwen die nooit eerder of heel moeilijk hoogtepunten beleefden. 'Bevroren' vrouwen gingen weer stromen, vastgelopen vrouwen bloeiden op. Vrouwen in de overgang werden weer sappig. Vermoeide vrouwen kregen meer energie.

2 Hoe leer je het vallei-orgasme?

In mijn onlineprogramma Zin-in-seks leer ik je de technieken. Je leert met videolessen, leeslessen, luisterlessen. De lessen en lesjes zijn toegankelijk en vrolijk. In totaal zijn het er wel honderd. Je doorloopt het onlineprogramma in zestien weken. Maar vertragen mag altijd en haast is niet nodig. Het materiaal is voor altijd van jou.

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.

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

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. Als dit e-book niets bij je wakker maakt, zou ik zeggen: ga iets anders doen.

5 Tot welke leeftijd kun je het vallei-orgasme leren?

Tot je honderdste. Je bent nooit te oud om mee te doen.

[Hier lees je alle informatie over ZIS en geef je je op voor het onlineprogramma.](#) Als lezer van *Red Je Relatie* geef ik je een extra bonus: € 50,- korting op je deelname. Als je nog een vraag hebt, mail me dan. Ik beantwoord alle vragen zelf.

Over Marleen Janssen

Schrijven, schrijven, lezen, lezen: ik doe het al mijn hele leven. Niet zo gek dus dat ik journalist werd op mijn twintigste en als een nieuwsgierig aagje – wat ik al vanaf mijn geboorte ben – de wereld in trok.

Over seksualiteit en relaties schrijf ik al mijn hele leven. Eerst voor alle grote vrouwenbladen (LINDA., Libelle, Opzij, Santé, Esta) en later als hoofdredacteur van Female Secret from Amsterdam, mijn online bedrijf. Met mijn onlineprogramma Zin-in-seks geef ik volwassen vrouwen seksuele voorlichting en leer ik hun (netjes en beschaafd) de technieken van het vallei-orgasme.

Zelf leerde ik het vallei-orgasme zo'n tien jaar geleden. Ik was stomverbaasd toen ik de verhalen voor het eerst hoorde. Vooral omdat ik toen al eeuwen schreef over seksualiteit (ik had alle hotshots uitentreuren geïnterviewd) en ik dacht dat ik alles wel zo'n beetje wist. Ja, zo'n snobje was ik.

Toen bleek dat ik eigenlijk maar *de helft* wist. Ik kende alleen het verhaal uit het Westen. Het verhaal en de uitleg van de seksuologen, de therapeuten, de onderzoekers. Waardevol en interessant, beslist, maar ik was overdonderd (en ben dat nog steeds) door de kennis en de wijsheid uit het Oosten.

De visie van de oude taoïsten op seksualiteit en relaties is waanzinnig interessant. Vanaf de eerste minuut dat ik erover hoorde, wist ik dat ik dit moest doorvertellen aan de westerse meisjes en vrouwen.

Het is oude kennis, maar nog steeds *hot as hell*. Het is praktisch en toepasbaar. Het brengt je inzichten waar je mond van openvalt. Het verbetert je leven en je relaties. Meer geluk in je liefdesleven en meer gemak in je relatie.

En... het maakt je een wijze vrouw.

Ik hoop dat je hebt genoten van *Red Je relatie*. Dat het je goede dingen heeft gebracht. Laat me horen wat je ervan vindt. Ik beantwoord alle post zelf. [Wil je me mailen, klik hier.](#)

Daag,

Marleen Janssen

PS 1 Zonder al die fijne vrouwen was er geen boek geweest, natuurlijk. Dank aan alle vrouwen die me schreven en vragen stelden. Die meededen aan de Q&A's in mijn onlineprogramma Zin-in-seks. Dank voor jullie openhartigheid, nieuwsgierigheid en vrolijkheid. Een hoeraatje voor alle vrouwen

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

PS 3 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 freelancejournalist schreef ik de afgelopen vijftwintig jaar voor alle grote vrouwenbladen. Ik schreef ook 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.

Red Je relatie is geschreven in het voorjaar van 2020
© Marleen Janssen 2020

Wil je meer lezen van Marleen?

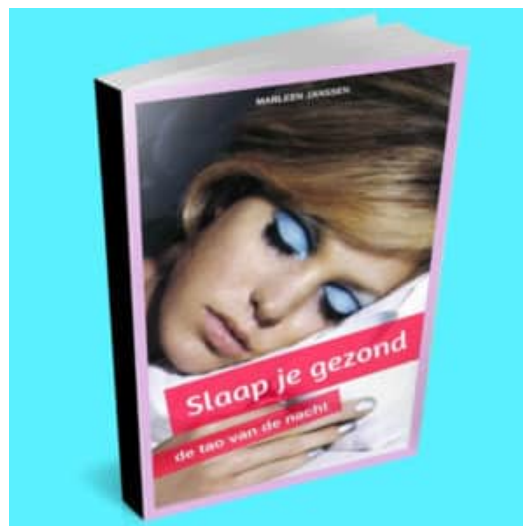
Leest het e-book van Marleen lekker weg en heb je zin om nog meer te lezen? Wat een geluk, er staan nog twee e-books voor je klaar.



e-book *Fantastische Orgasmes*

Hét boek over het vrouwelijke hoogtepunt: waar begint het, hoe vergroot je het en hoe krijg je zo'n verrukkelijk, langdurig vallei-orgasme?

[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.](#)