

# **Fantastische Orgasmes**

Marleen Janssen

## Inhoud

Inleiding	
<b>De heilige 7 van het vrouwelijk orgasme</b>	<b>9</b>
Vrouwen over het orgasme	
<b>‘Mijn orgasmes zijn niet meer intens, zoals vroeger’</b>	<b>19</b>
Stap 1 op weg naar het orgasme	
<b>Kalmeer (met oefening)</b>	<b>21</b>
Vrouwen over het orgasme	
<b>‘Hij moet me opwinden en begeren’</b>	<b>32</b>
Stap 2 op weg naar het orgasme	
<b>Aan de slag met... jezelf</b>	<b>35</b>
Vrouwen over het orgasme	
<b>‘Ik voel niks, zou er iets mis met me zijn?’</b>	<b>62</b>

Stap 3 op weg naar het orgasme <b>Seksuele opwindning: hoe het voelt, waar het zit en... hoe je het <i>groter</i> maakt (met oefening)</b>	65
Vrouwen over het orgasme <b>'Ik kan alleen klaarkomen als het héél spannend is'</b>	87
Stap 4 op weg naar het orgasme <b>Op orgasme-les</b>	89
Vrouwen over het orgasme <b>'Ben ik te gevoelig?'</b>	118
Stap 5 op weg naar het orgasme <b>Hallo clitoris, prettig kennis te maken</b>	121
Vrouwen over het orgasme <b>'Ben ik niet te oud voor seks en het orgasme?'</b>	136
Stap 6 op weg naar het orgasme <b>Seks is net een puppy, hou 'm aan de lijn</b>	139

Vrouwen over het orgasme	
<b>'Ik stond in vuur en vlam'</b>	154
Stap 7 op weg naar het orgasme	
<b>Het grote genieten</b>	157
<b>En hoe gaat het nu verder (met mij en m'n orgasmes)?</b>	167
<b>Over Marleen Janssen</b>	175
<b>Dank aan...</b>	180
<b>Enne...</b>	181

## Inleiding

### De heilige 7 van het vrouwelijk orgasme

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

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

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

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

‘Oo,’ zei ik.

’En soms komt hij zeer verrassend uit de hoek. Laatst zei ik: “Alles goed, buurman?” Hij keek me aan en antwoordde:

“Nuudekuusteetnogrechtintrekdukmaagnieklaag’n.”

‘Wat?’ zei ik.

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

Nuudekuusteetnogrechtintrekdukmaagnieklaag’n.

Tijdens mijn rondje hardlopen: Nuudekuusteetnog rechtintrekdukmaagnieklaag’n. Toen ik om vier uur een cracker met kaas maakte, viel het kwartje.

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

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

Ik vertel dit verhaal van de oude boer omdat het iets laat zien. Namelijk: hoe seks en het orgasme voor mannen

*vanzelfsprekend* kan zijn. Veel *vanzelfsprekender* dan het voor vrouwen is.

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

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

Ik denk dat vrouwen door opvoeding en cultuur terughoudender zijn ten aanzien van seks. Minder enthousiast. Ze hebben ook minder leuke ervaringen. Daarmee bedoel ik niet dat ze vaker akelige dingen meemaken, maar ze maken minder *leuke dingen* mee. Minder orgasmes. Tegen de tijd dat jongens en meisjes 20 zijn, hebben de jongens al vele orgasmes meegeemaakt. Veel meisjes niet.

Hoe kan dat nou?

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

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

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

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



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

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

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

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

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

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

‘Ik kom weleens klaar, maar ik heb altijd het idee dat ik er niet uit haal wat erin zit; hoe ontdek ik dat geheimzinnige vallei-orgasme?’

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

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

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

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

Dit zijn de heilige zeven van het vrouwelijk orgasme:

1. Kalmeren
2. Zelfbeminnen
3. Vertragen
4. Voelen
5. Verzachten

6. Niet aanspannen, maar ontspannen

7. Genieten

De weg naar het orgasme is een route die loopt langs deze zeven stationnetjes. Ik ga die haltes stuk voor stuk langs. Het brengt je inzichten. Onderweg vertellen een heleboel vrouwen hun verhaal. Interessant om te lezen, en vooral om van te leren.

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

Daag,

Marleen Janssen

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

PS 2 In *Fantastische Orgasmes* komt een aantal zaken steeds terug. Ik heb het over mijn onlineprogramma

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

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

Alle quotes en persoonlijke verhalen die je leest zijn echt. Aan faken doe ik niet. Wel heb ik alle verhalen anoniem gemaakt en heeft iedereen een andere naam gekregen. Openhartigheid is goed, privacy is belangrijk. Misschien kom je jezelf wel tegen. Of denk je: *nou, dat lijkt mijn verhaal wel*. Dat kan heel goed. In al die

jaren dat ik vrouwen spreek over hun seksualiteit ontdekte ik dat veel verhalen universeel zijn. We lijken op elkaar en doen dezelfde dingen. We tobben over dezelfde kwesties en verlangen naar eendere zaken. Je kunt ongelooflijk veel leren van je sisters. Bijvoorbeeld dat je niet raar of abnormaal bent. Nooit. *Je bent nooit de enige*. Wat je ook leert van je sisters is dat het beter kan. En dat we elkaar kunnen helpen. Door te luisteren en te delen. En elkaar op z'n tijd een zetje te geven.

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

Ik wens je veel leesplezier.

## Vrouwen over het orgasme

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

Hallo Marleen,

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

Met vriendelijke groet,  
Franca

Dag Franca,

Dank voor je mail. Je beschrijft je probleem zeer beeldend.

Er zijn vele, vele redenen waarom de intensiteit van het orgasme afneemt. De grote baby's. De conditie van de bekkenbodem. Je leeftijd. De overgang. Maar het belangrijkste is denk ik HET LEVEN.

Je bent je er waarschijnlijk niet van bewust, maar stress en gewoontes sluipen altijd je orgastische leven binnen.

Daarom kan iets wat altijd werkte ineens niet meer werken.

Ook denk ik dat je scholing mist, zoals alle vrouwen in het Westen. Niemand gaat toch op cursus over haar seksualiteit?

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

Daag,

Marleen Janssen