

Fantastische Orgasmes

Marleen Janssen

Het vallei-orgasme en
andere vrouwelijke hoogtepunten



**gratis
voor-
proefje**

Inleiding

De heilige 7 van het vrouwelijk orgasme

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

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

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

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

‘Oo,’ zei ik.

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

"Nuudekuusteetnogrechtintrekdukmaagnieklaag'n."

'Wat?' zei ik.

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

Nuudekuusteetnogrechtintrekdukmaagnieklaag'n.

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

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

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 meege maakt. 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 genotsachterstand 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 ontdekke 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 bekkenbodern. 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? Bekkenbodernoefeningen kunnen helpen. Maar wat vooral werkt, is leren hoe je jezelf op een andere manier in opwinding brengt. Namelijk vanuit totale ontspanning.

Daag,

Marleen Janssen



Stap 1 op weg naar het orgasme

**Kalmeer
(met oefening)**

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

Ik hou erg van tomatensoep. En minder van stampot.

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

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

Want het orgasme houdt óók van bepaalde dingen. En andere dingen verafschuwt ze. Het is een nuffige dame, het orgasme. Daarom is het slim haar te kennen. Te weten wat ze prettig en lekker vindt. En wat je beter kunt vermijden, zodat ze niet de benen neemt en in een hoekje gaat zitten mokken.

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

- Stress
- Vermoeidheid
- Pijn

- Kou
- Onveiligheid

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

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

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

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

Als je in bed ligt met een lieverd en enkel je hoofd breekt over allerlei tobberijen ('Ben ik niet te dik?' 'Ben

ik niet te langzaam?’ ‘Stink ik niet?’), dan krijg je geen orgasme.

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

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

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

Ben ik dit? Doe ik dit?

Ja, dit doe je allemaal. Je bent een overstresste zenuwpees. En dat terwijl je denkt dat je echt goed bezig bent.

Want op woensdag ga je naar yoga. Toch? En je hebt die app op je telefoon geïnstalleerd waar je rustig van wordt.

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

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

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

heden die nooit stopt. Ja, als je je ogen dichtdoet, denk je.

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

Is die seks aangenaam? Mwah, kan beter.

Beleef je een orgasme?

Grote kans van niet.

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

Een flauw, schraal, niet overtuigend orgasme.

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

Dat kan. En hier is stap één: kalmeer.

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

Hèhè, de oefening

De beste en eenvoudigste ontspanningstruc is zuchten van hèhè.

Doe hem gelijk maar even.

Als je zit: ga op je zitbotjes zitten, als je ligt, lig je op je rug. Zo gaat de oefening:

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

Zuchten van hèhè laat de schouders zakken, maakt de kaken los en neemt de spanning weg uit je middenrif. Heel veel vrouwen hebben een gespannen middenrif. Zonder dat ze het weten zetten ze hun middenrif vast. Het wordt een strakke 'plaat' die letterlijk het boven- en onderlichaam van elkaar scheidt. Voelen wat er in je onderlichaam gebeurt (opwinding, orgasme) is dan bijna niet mogelijk.

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

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

Beetje vaag?

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

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

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

Ik zucht zelf de hele dag van hèhè

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

Angelique, die mijn onlineprogramma volgt, schreef me dit: ‘Wat ik anders ben gaan doen sinds ik bij jou in het klasje zit, is dat ik zorg dat ik lekker los ben voor ik mezelf ga beminnen. Ik doe steeds dat zuchten van hèhè – ook op het werk; eerst keken mijn collega’s me raar aan en werd ik uitgelachen, nu doet iedereen het doorlopend, bizar – ik schud mijn kaken en wangen los, want ik merk dat ik regelmatig mijn kiezen stevig op elkaar hou. Ik zucht, trek de schouders op en schud me los. Ook ben ik begonnen met mezelf eerst overal (lees:

over mijn hele lichaam) aan te raken. En dat helpt!! Het is net of alle verbindingen in mijn vagina wakker worden. Ik bemin mezelf traag en er hoeft niets. En dan opeens... komen er, elke keer weer anders, kleine momentjes van voelen van “hartstocht”.’

PS Wil je de hèhè-oefening luisteren (en mijn stem horen)? Ga dan naar deze link:

www.marleensboekenvallei.nl/cadeautjes

Je vindt er een audiobestandje met de oefening. Zet je koptelefoon op en zak direct in een heerlijke ontspanning.

Vrouwen over het orgasme

‘Hij moet me opwinden en begeren’

Dag Marleen,

Mag ik je een vraag stellen? Ik ben naar aanleiding van een van jouw nieuwsbrieven positief aan de slag gegaan (met de nodige humor en relativering uiteraard): mijn vriend op liefdevolle wijze sturen richting meer aandacht voor elkaar. Ook in bed. Als ik naar mijn eigen genot kijk, merk ik dat ik de verantwoordelijkheid voor mijn seksualiteit bij hem leg. Mijn gedachte is: hij moet mij opwinden en begeren. Anders doe ik niets voor hem. Het is een beetje zwart-wit. Het is ook niet handig en eerlijk, denk ik. En dat terwijl ik vrijen heel fijn vind. Mijn vraag is: helpt jouw programma over seks ook om meer verantwoordelijkheid te nemen voor mijn eigen seksualiteit? Oftewel: als ik beter voor mijzelf kan zorgen, helpt dat dan in het samenzijn met mijn partner? Worden mijn orgasmes beter/intenser? Ontstaat er meer verbinding met elkaar? Stomme vragen wellicht, maar hoe werkt dat dan?

Groeten,

Dorien

Dag Dorien,

Dat zijn zeker geen stomme vragen. Je hebt het al een beetje in de gaten, want het antwoord is ja. Hoe meer je leert over je eigen seksualiteit, hoe beter de seks zal worden in de relatie. Als je bij me op les komt, ga je seks leren in je eentje. Alles draait (letterlijk) om het in eigen hand nemen van je seksualiteit. Leer jezelf beminnen. Leer voelen. Leer ervaren. Leer de weg naar het eindeloos zachte en verrukkelijke vallei-orgasme. Als je alle aandacht aan jezelf kunt geven, moet je eens zien wat er gebeurt. Dan ontdek je dat je je waarschijnlijk altijd naar de ander hebt gevoegd. Maar nu is het tijd voor jou. De praktijk laat zien (ik heb inmiddels duizenden vrouwen de technieken geleerd) dat de partnerrelatie bijna altijd verbetert. Er ontstaat een nieuwe kans. Nieuwe input, andere wegen naar opwinding. Nieuwe kansen voor echt contact. Het vallei-orgasme leren gaat over *seksueel autonoom* worden. Voor jezelf kunnen zorgen. Niet halen of claimen of bedelen bij de ander. Seks zou niet horen te gaan over: ik doe dit voor jou als jij dat voor mij doet. Het is geen koehandel. Het zou een uitwisseling van gevoelens moeten zijn. Als je seksueel autonoom bent – en je partner het liefst ook – dan is de relatie gelijkwaardig

en heeft die vele malen meer kans van slagen. Nou, ik denk dat je hier wel even op kunt kauwen.

Daag,

Marleen Janssen