

**Marleen Janssen**

# Alleen voor vrouwen

Het geheim van het  
vallei-orgasme



ISBN 978-90-225-6824-8

ISBN 978-94-6023-774-4 (e-boek)

NUR 600

Omslagontwerp: Studio Vruchtvlees

Zetwerk: Steven Bolland

© 2013 Marleen Janssen en Meulenhoff Boekerij bv, Amsterdam

Niets uit deze uitgave mag openbaar worden gemaakt door middel van druk, fotokopie, internet of op welke andere wijze ook, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever.

# Inhoud

|                                                              |    |
|--------------------------------------------------------------|----|
| <b>Hoe zit het nou écht met seks?</b>                        | 9  |
| Zaterdagavond, vier vriendinnen                              | 9  |
| Hebben we wat geleerd?                                       | 17 |
| ‘Ik ben seksueel dood’                                       | 21 |
| De tijd is rijp                                              | 25 |
| <br><b>1 ... omdat je er meer zin in seks van krijgt</b>     | 29 |
| Zin in seks zit... verstopt                                  | 31 |
| Ik ben een alfa-aap                                          | 35 |
| Maar seks hoort toch sámen?                                  | 42 |
| <br><b>2 ... omdat het je fantastische orgasmes oplevert</b> | 49 |
| Een orgasme van 22 minuten, bestaat dat?                     | 50 |
| Het verschil met een piekorgasme?                            | 53 |
| ‘Ik heb nog nooit een orgasme gehad’                         | 54 |
| Hoe weet je wat fijn is?                                     | 65 |

|                                                                                       |     |
|---------------------------------------------------------------------------------------|-----|
| <b>3 ... omdat het de relatie met je partner<br/>vlot kan trekken</b>                 | 69  |
| De prins op het witte paard: waar dan?                                                | 78  |
| 'Mijn man heeft er een vriendin bij genomen'                                          | 81  |
| <b>4 ... omdat het interessanter en rijker is dan<br/><i>Vijftig tinten grijs</i></b> | 89  |
| Allemaal sm'ers in de dop                                                             | 90  |
| Krijg je van porno zin?                                                               | 93  |
| <b>5 ... omdat het je vitaal en gezond maakt</b>                                      | 99  |
| <b>6 ... omdat je je niet meer verliest in seksuele<br/>escapades</b>                 | 107 |
| Verliefd of belust?                                                                   | 108 |
| <i>Fatal Attraction</i> : wie zit er nou fout?                                        | 117 |
| <b>7 ... omdat het je elke dag een<br/>zondagochtendgevoel oplevert</b>               | 121 |
| De hele dag lichtorgastisch (ja, echt)                                                | 123 |
| <b>8 ... omdat je een wijze vrouw wilt worden</b>                                     | 127 |
| Hoe word je wijs?                                                                     | 132 |
| <b>Dit ga je leren op de cursus</b>                                                   | 139 |
| Hoe steekt de cursus in elkaar?                                                       | 141 |
| Train je bekkenbodern                                                                 | 144 |
| Het brengt de hele wereld wat moois                                                   | 148 |
| <b>Ja, mannen kunnen het ook leren</b>                                                | 151 |

|                               |     |
|-------------------------------|-----|
| 57 vragen aan de <i>sifou</i> | 153 |
| Bio                           | 187 |
| Je kunt nu beginnen           | 189 |

# Hoe zit het nou écht met seks?

## Zaterdagavond, vier vriendinnen

‘Vroeger hadden we het over pijpen, nu over voegen en stuken.’

‘Ja, dat is omdat we ouder worden.’

‘En we niet meer pijpen natuurlijk.’

‘Nou, ik wel, hoor!’

‘Ja, jij, jij hebt steeds nieuwe verkering, dan doe je dat soort dingen nog.’

‘Nou, dat neuken, dat hoeft van mij niet meer zo, hoor. Ik vind Peter ook niet de leukste vrijpartner.’

‘Vind je dat niet erg?’

‘Nee, want hij is wél de beste gesprekspartner die ik me kan wensen en ik kan goed met hem leven. Dat weegt zwaarder dan heftige seks.’

‘Terwijl je daar vroeger wel pap van lustte!’

‘Ja, god, met die Jan-Hans heb ik inderdaad fantastische seks gehad.’

‘Was hij je grote liefde?’

‘Nee, hoor, het was toen in die periode gewoon geweldig en dan die fantastische...’

‘Nee, eerlijk antwoord geven. Was hij De Ware?’

‘Ik moet er niet aan denken dat ik met hem zou moeten leven. Maar als ik hem tegenkom, krijg ik altijd een heel warm gevoel.’

‘En jij, Claire, wie is jouw grote liefde?’

‘Martin.’

‘Ik zag hem maar één keer, op dat feestje, weet je nog?’

‘Wat was hij knap. En dat lichaam.’

‘Zó!’

‘... en toen ik je daarna zag, had je net verkering met Thomas. Hij schreef je brieven.’

‘O, die brieven...’

‘Ja, man, dat waren brieven... Niet eens geil, maar zo... zo... ik weet niet. Zo prachtig!’

‘Schrijft hij je nog wel eens?’

‘Ach, natuurlijk niet, die mensen zijn bijna tien jaar samen!’

‘Nee, die romantiek van toen is er wel af.’

‘Neuken jullie nog wel?’

‘Thomas wil het liefst elke dag, maar dat kan ik niet opbrengen. Eén keer per maand is veel. Terwijl het altijd toch leuk is.’

‘Ja, dat vind ik ook: het is altijd toch leuk, maar wij doen het ook maar één keer per maand, hoor, max. Als Viktor vaker wil, zeg ik dat-ie maar op de handkar moet.’

‘Is Viktor je grote liefde?’

‘Neehee, dat is Henk natuurlijk.’

‘Henk ja, dat was ook al zo’n heerlijke man.’

‘Heerlijk, maar altijd problemen.’

‘Ach, je vond het toen al lekker om andermans problemen op te lossen.’

‘En jij dan, wie was jouw grote liefde?’

‘Nathan natuurlijk.’

‘Nathan was gewoon een seksverslaving.’

‘Niet, dat was liefde.’

‘Ik weet niet, hoor, jij hebt toch iets geeks op de lijn met seks.’

‘Hoezo?’

‘Nou, het lijkt wel of je er een sport van maakt om zo veel mogelijk kerels in je bed te krijgen.’

‘Nou ja, zeg. Ik hou gewoon van seks en ik ben de enige die er nog lekker veel aan doet. Jullie met jullie vaste, saaie mannen, jullie zijn gewoon jaloers.’

‘Ik wel ja. Als ik één keer per jaar van dat soort stomme seks had met Peter was ik volstrekt gelukkig.’

‘Ik vind het wel jammer dat die Marc geen blijvertje was.’

‘Die sloeg me.’

‘Die had zulke goede grappen. Ik heb nog nooit zo gelachen met een man.’

‘En hij had ook een seksprobleem.’

‘Oehoe, wat dan?’

‘Hij kon niet vrijen. Hij kon niet zoenen, niet strelen. Hij kon eigenlijk niks. Ja, drie keer pompen, klaar.’

‘O, dat zag je er niet aan af, zeg.’

‘Het viel me wel op dat hij nooit lief tegen je was.’

‘Peter kan trouwens ook niet echt lekker aanraken.’

‘Terwijl dat toch een warme man is, vreemd.’

‘Hij raakt me altijd zo tieten-kut aan, alsof ik verder nergens huid heb.’

‘Nog een roseetje, girls? Ober, mogen we nog zo’n fles?’

‘Ik vind sowieso dat, als je lang met iemand bent, de seks in elkaar zakt. Ik vind het gewoon saai met Viktor. Laatst merkte ik dat ik tijdens het neuken moest zuchten van saaiheid.’

‘Waarom doe je het dan?’

‘Omdat het erbij hoort. Als ik nooit meer seks zou hebben, zou ik echt niks missen. Ik vind het leuker om met Viktor te rummikuppen dan te neuken. En de kinderen hebben we toch al.’

‘Nou proost, op de rummikub, ik vind jullie verhalen wel erg, hoor.’

‘Neuken hoort gewoon bij de verkering en daarna is het afgelopen. Kijk naar mij en Peter.’

‘Ik heb het laatst met een collega gedaan.’

‘Claire!’

‘Nee!’

‘Ja.’

‘Vuile snol, wanneer?’

‘Een half jaar geleden.’

‘En je hebt ons niets verteld? Belachelijk.’

‘Ik wilde het geheim houden.’

‘Je hebt het Thomas toch niet verteld?’

‘Nee, natuurlijk niet. Maar we zijn nu wel verliefd.’

‘Jezus, Claire! Je bent getrouwd! Je hebt drie kinderen!’

‘Daarom ben je zo dun. Nu snap ik het.’

‘Ik krijg al maanden geen hap door mijn keel.’

‘Godsamme.’

‘Claire, heb je het vaker dan één keer met die collega gedaan?’

‘Nou, het is ondertussen eigenlijk wel een relatie.’

‘Ik bestel nog een fles, mijn god.’

‘Dus je bedriegt Thomas.’

‘Ik ben verliefd.’

‘Lekker, zeg.’

‘Niemand heeft er last van.’

‘Ach, tuurlijk wel, die vent van je is niet gek. Mijn Peter zou het direct in de gaten hebben.’

‘Viktor niet, die is alleen maar met zichzelf bezig.’

‘Je hebt een deal met Thomas. En dan ga je lopen rotzooien met een ander.’

‘Moet jij zeggen.’

‘Nee, dat ik rotzooi met mannen is wat anders. Ik heb geen deal. Ik ben single. Ik ben een voorstander van veel seks met veel verschillende partners, maar niet binnen een vaste relatie. Maar wat jij nou doet is de boel fukkin’ op scherp zetten.’

‘Ach, het kan in de beste relaties gebeuren.’

‘In mijn relatie gebeurt het anders niet, hoor. Je gaat niet voor niets met elkaar in zee.’

‘Precies.’

‘En waarom ga jij dan niet vreemd? Jullie neuken toch ook nooit meer?’

‘Nou, weinig. Maar Peter en ik hebben wel een kind en een fijn leven.’

‘Maar ik en Thomas hebben gewoon geen leuk leven

meer samen. Ik en de kinderen wel en hij en de kinderen ook. We hebben niks meer samen.'

'Je kinderen zijn onder de tien.'

'Vertel eens over die collega.'

'Hij heet Herman.'

'En hij is heel lief en heel betrokken.'

'En hij heeft een enorme lul.'

'Doe niet zo flauw.'

'Sorry.'

'Single?'

'Nee, getrouwd en twee kinderen.'

'Dit meen je niet.'

'Hij is ook verliefd.'

'Denk je erover om...'

'Hohoho, laten we niet doorslaan, ze zegt niet dat ze gaat scheiden.'

'Ik wil nog één ding weten over die Herman: is de seks met hem... goed?'

'De seks met hem is geweldig. Dit heb ik nog nooit meegemaakt.'

Claire is nu al een jaar of wat met Herman. Ik spreek haar nooit meer, maar ik moet vaak aan haar denken. Ik vraag me af of de nieuwe liefde beklijft. Of ze het goed heeft kunnen regelen met haar kinderen. En hoe het staat met haar seksleven. Dat gelukzalige van het begin zal er wel vanaf zijn. Onovertroffen seks wordt op een dag saai. Dat is bij iedereen zo. Viriele godenzonen veranderen in wezens met stinkende voeten. Het worden gewone mannen. Die wel of niet kunnen koken en vaak voetbal kijken. De seks verdwijnt. Met mijn vriendinnen