

MARLEEN JANSSEN

heél lekker
voorproefje
uit...

de
geweldige
clit ris

maak kennis met
je leukste lichaamsdeel

VOORPROEFJE · E-BOOK VOLGT 26 JUNI

WELKOM

Héél lekker voorproefje

uit De Geweldige Clitoris — handleiding voor je leukste lichaamsdeel
Dag lieve lezer. Wat fijn dat je er bent. Je hebt het boek besteld, en daar ben ik je dankbaar voor. Het ligt nog niet op je digitale deurmat, dat duurt nog even, maar ik kon niet wachten om je alvast iets te geven. Een voorproefje. Een hapje vooraf.

Ik heb drie stukjes uitgekozen.

Het eerste komt uit hoofdstuk 1. Daarin neem ik je mee naar de anatomie van de clitoris. En ja, ik weet het, anatomie klinkt als biologieles op een regenachtige dinsdag. Maar geloof me. Dit is anders. Dit is het verhaal van een orgaan dat veel groter is dan je ooit is verteld. Een orgaan dat zich uitstrekt, vertakt, en plekken bereikt waarvan je geen idee had.

Het tweede komt uit hoofdstuk 2. Daar vertel ik je hoe het kon gebeuren dat de clitoris eeuwenlang werd verzwegen. Uit de boeken geschrapt. Letterlijk. Een verdwijntruc waar je boos van wordt. En misschien ook een beetje verdrietig.

Het derde komt uit hoofdstuk 4. Het hoofdstuk waar de meeste vrouwen als eerste naartoe bladeren. Lessen in selflove. Praktisch, lieflijk, en helemaal voor jou alleen. Ik geef je er een paar van de eenendertig.

Veel leesplezier. Ik hoop dat je na het lezen van dit voorproefje denkt: oooo, ik verheug me zo op de rest. Dan is mijn plannetje precies gelukt.

Daag,

Marleen Janssen

UIT HOOFDSTUK 1

De anatomie van de clitoris

Aletta: 'Ik dacht altijd dat het een knobje was'

Aletta had een tekening meegenomen. Ze haalde hem uit haar tas en vouwde hem open op de keukentafel. Het was een anatomische illustratie van de clitoris, geprint van internet.

'Kijk,' zei ze, en ze tikte met haar vinger op het papier. 'Dit is wat ik dacht dat de clitoris was.' Ze wees naar het kleine topje bovenaan. 'Dat knobje. Dat kleine plekje dat je kunt aanraken.'

Ik knikte.

'En dit' - ze maakte een cirkeltje rond de rest van de tekening - 'dit wist ik niet. Dat er zoveel meer zit. Dat het een heel orgaan is. Met pootjes en, hoe heet dat, zwellichamen.'

'Benen,' zei ik. 'De clitorale benen. Ze lopen aan weerszijden van de vagina-opening.'

'Benen,' herhaalde ze. 'Net als van een dier. Een soort inktvis of zo.'

Ik schoot in de lach. De vergelijking was absurd maar treffend. Op de tekeningen ziet de clitoris er inderdaad uit als een soort zeediertje, met haar kop en haar twee uitlopers die zich naar achteren uitstrekken.

'Ik ben 63 jaar,' zei Aletta, 'en ik heb dit nooit geweten. Dat maakt me kwaad. En verdrietig. Want al die jaren heb ik gedacht dat ik niet normaal was. Dat ik te langzaam klaarkwam. Dat ik te veel aandacht nodig had. Terwijl, nou ja, als ik dit had geweten, dan had ik misschien begrepen dat het niet aan mij lag.'

Ze vouwde de tekening weer op en stopte hem terug in haar tas. 'Ik ga hem aan mijn nichtje geven,' zei ze. 'Ze moet dit weten.'

Kennis over je eigen lichaam zou geen schat moeten zijn waar je bij toeval op stuit als je 63 bent zoals Aletta. Het zou basiskennis moeten zijn, voor iedereen. Hier begint het verhaal over de geweldige clitoris en ik begin bij de anatomie. Want laat ik je eerst vertellen waar ze zit. Hoe ze daar zit en wat ze zoal kan.

Het best bewaarde geheim van de vrouw

De clitoris is niet wat je denkt dat ze is. Ze is veel méér. De meeste vrouwen - en mannen, trouwens - kennen de clitoris als dat kleine knopje bovenaan de vulva. Dat gevoelige plekje dat zo prettig is om aan te raken. En ja, dat klopt. Dat knopje bestaat. Maar het is een beetje alsof je naar de neus van iemand kijkt en denkt: zo, nu ken ik die persoon.

De clitoris is een orgaan. Met een kop, een lijf, en benen die diep het vrouwenlichaam in lopen. Ze strekt zich uit van wat je aan de buitenkant ziet tot aan de bekkenbodem. Ze is gemiddeld negen tot elf centimeter lang. Bij sommige vrouwen nog langer.

Ik weet het. Dit is niet wat ze je hebben verteld op school. Dit is niet wat er in de meeste voorlichtingsboeken staat. En toch is het waar. Al sinds 1998 wetenschappelijk bewezen, maar nog steeds een van de best bewaarde geheimen van het vrouwenlichaam.

Het vrouweikeltje

De glans is het topje. Het knopje. De eikel, als je het zo wilt noemen - ja echt: het vrouwelijke equivalent van de eikel van de penis.

Dit is het enige deel van de clitoris dat je van buitenaf kunt zien. Een klein stukje weefsel, in rust ongeveer een halve centimeter groot. Bij opwinding kan het uitgroeien tot wel twee centimeter. Het steekt een beetje naar buiten, bovenaan de plek waar de kleine vulvalippen samenkomen.

En hier wordt het interessant. In dat kleine stukje weefsel zitten meer dan tienduizend zenuwuiteinden. Op een oppervlakte kleiner dan een erwt. Ter vergelijking: de eikel van de penis heeft er de helft. De glans clitoridis is daarmee de meest gevoelige plek van het hele menselijke lichaam - mannelijk of vrouwelijk.

Daarom kan aanraking zo intens zijn. Daarom kan het soms zelfs te veel zijn, te direct, te fel. Al die zenuwen, geconcentreerd op zo'n kleine plek. Het is een wonder van de natuur, als je erover nadenkt.

Je hebt de capuchon niet voor niets

De glans wordt bedekt door een huidplooi die we de voorhuid noemen. Of in het Latijn: het preputium. En ja, dat is precies hetzelfde woord als de voorhuid van de penis. Omdat het precies hetzelfde is.

De capuchon beschermt de gevoelige glans. Bij sommige vrouwen bedekt het de clitorisglans volledig, bij anderen steekt het eikelkje er een beetje onderuit. Beide is normaal. Net zoals penissen er allemaal anders uitzien, zien vulva's en ook clitorissen er allemaal anders uit.

Een van de gynaecologen met wie ik vaker samenwerk vertelde me ooit over een vrouw die 6.500 euro had betaald bij een cosmetische kliniek. Ze liet drie ingrepen tegelijk doen, waaronder het verkleinen van de capuchon van de clitoris. 'Ik vond het walgelijk,' zei de gynaecoloog. 'En ik was niet eens boos op de vrouw die deze wens had, maar op mijn opererende collega. Zij had moeten weten dat de capuchon er niet voor niets zit. Ze beschermt je meest gevoelige weefsel. Eraan laten snijden is zoiets als de deuren van je huis weghalen en dan klagen dat het tocht.'

Erectie? Nou en of

Onder de glans, verborgen onder de huid, ligt de schacht van de clitoris. Het corpus, zoals het in medische termen heet.

Dit deel van de clitoris bestaat uit zwelweefsel - hetzelfde type weefsel als in de penis. De opgewonden clitoris bevat heel veel bloed. De hele vulva wordt ermee volgepompt. Dit is de erectie van de vrouw. In deze opwindingsfase gaat er minder bloed naar de hersenen. Dat is dan weer superieur bedacht door de natuur. Je hebt minder tijd om te piekeren of te tobben, alle aandacht gaat naar opwinding en het mogelijke orgasme.

De schacht wordt dikker en steviger. Net als bij een mannerectie, alleen merk je als vrouw minder van de clitorale zwelling omdat het voor het grootste gedeelte onderhuids gebeurt. Vanaf de

schacht splitst de clitoris zich in tweeën. Twee uitlopers die we de benen noemen.

De benen

De crura. Of in gewoon Nederlands: de benen. Dit zijn twee langwerpige structuren die zich vanaf de clitorisschacht naar achteren en naar beneden uitstrekken. Ze lopen aan weerszijden van de vagina-opening, richting het zitbeentje. Even voor je verbeelding: de gehele clitoris heeft de vorm van een ouderwetse wichelroede. De punt is de glans, en de twee armen zijn de benen.

Deze benen zijn gemiddeld vijf tot negen centimeter lang. Ze bestaan volledig uit zwelweefsel. En hier komt iets belangrijks: ze lopen door tot in het gebied van de billen en dijën. Die gevoeligheid die je daar soms voelt tijdens seks? Dat zijn de uitlopers van de clitoris die worden gestimuleerd. Een cursiste in een workshop zei ooit: 'Het lijkt wel een vlinder met lange beentjes.' En dat is eigenlijk een perfecte beschrijving.

De heerlijke omhelzers

Naast de benen zijn er ook nog de bulben. Twee langwerpige zwellichamen die aan weerszijden van de vagina-opening liggen, onder de kleine vulvalippen. De benen zijn stevig, worden hard bij opwinding. De bulben zijn zachter, sponzachtiger. Ze vullen zich ook met bloed, maar ze blijven elastisch.

Waarom is dit belangrijk? Omdat deze bulben de vagina-opening als het ware omhelzen. Als ze opzwellen, wordt de opening strakker en gevoeliger. Ze maken dat penetratie fijner aanvoelt - niet omdat de vagina zelf zo veel gevoel heeft, maar omdat de bulben van de clitoris worden gestimuleerd.

Dit is een van de grote misverstanden over seks: veel vrouwen denken dat penetratie fijn voelt vanwege de vagina. Maar de vagina zelf heeft relatief weinig zenuwuiteinden. Wat je voelt, is de indirecte stimulatie van de clitorale bulben. Allemaal clitoris.

Alles werkt samen

Als je alles bij elkaar optelt - de glans, de schacht, de benen, de bulben - dan heb je het bulbo-clitorale orgaan. Een ingewikkelde naam voor iets heel simpels: alles hangt samen. De clitoris is niet een los knopje dat toevallig ergens zit. Het is een uitgebreid netwerk van gevoelig weefsel dat een groot deel van het bekkengebied beslaat.

En dat netwerk werkt samen. Als het eikelkje wordt gestimuleerd, reageert de rest. Als de bulben opzwellen, wordt de glans gevoeliger. Het is één systeem, één orgaan, dat toevallig uit verschillende onderdelen bestaat. Weet je wat zo gek is? Tot 1998 wist de medische wetenschap dit niet. Of beter: ze waren het vergeten. Maar daarover meer in het volgende hoofdstuk.

VRAAG UIT DE PRAKTIJK

Heeft de clitoris speciaal onderhoud nodig?

Een vrouw vroeg me laatst: 'Nu ik weet dat vrouwen ook een voorhuidje hebben, vraag ik me af, beetje gek misschien, kan daar vuil achter blijven zitten? Moet ik het speciaal schoonmaken?'

Nee. Er zijn geen bijzondere schoonmaaktechnieken nodig. Het advies, en dat geldt voor de hele vulva: gewoon spoelen met lauw water. Geen zeep, en zeker geen 'reinigingsproducten voor de vulva' uit de drogist. Die kunnen de zuurgraad aantasten en juist voor ellende zorgen. De vagina is een zelfreinigend mechanisme. De vulva spoel je schoon. Niet schrobben en wrijven. De clitoris heeft behalve water niets extra's nodig.

→ *En dit is nog maar het beginpunt. In de rest van hoofdstuk 1 lees je hoe alles samenwerkt tot één orgaan, waarom de clitoris het enige lichaamsdeel is dat puur voor genot bestaat, en waarom je nooit meer naar de G-spot hoeft te zoeken. Plus het ene beeld dat je nooit meer vergeet: het ijsbergprincipe. Wat je ziet is letterlijk het topje. De rest ga je nu ontdekken.*

UIT HOOFDSTUK 2

De verdwenen clitoris

Aletta belde. ‘Marleen, ik had gisteren een ontmoeting met een vrouw, ik blijf er maar over denken. Ik moet het even met je delen.’

Ze had, in de wachtkamer van de tandarts, een uur naast een vrouw gezeten. Een vrouw van ergens in de zeventig - grijze pony, donkergroene jas, een oude leren tas op haar schoot. Ze waren aan de praat geraakt over koetjes en kalfjes, daarna over mannen, daarna, zoals dat soms gaat tussen vreemden, over iets diepers.

‘Mevrouw,’ had de vrouw op een gegeven moment gezegd. ‘Ik ben nu negenzeventig. En ik moet u eerlijk zeggen, ik heb mijn hele leven niet geweten dat ik daar beneden iets had dat me plezier kon geven. Niet één keer in mijn leven kreeg ik een orgasme. Ik ben gewoon meegegaan met wat mijn man wilde. Pas vorig jaar las ik er iets over, in een tijdschrift bij de kapper. En toen dacht ik: wat heb ik gemist.’

Aletta zweeg even. ‘Ik wist niet wat ik moest zeggen. Ik heb haar hand vastgepakt. We zaten daar heel zusterlijk. Nu denk ik alsmaar aan die vrouw. Hoe kan dit? Hoe kan een vrouw van negenzeventig nooit genot hebben ervaren? Wie heeft dat van haar afgepakt?’

Een goede vraag. De beste vraag eigenlijk. Want het antwoord raakt aan generaties wegmoffelen, en aan eeuwen voor die generaties. Ik begon te schrijven.

Een klein geschiedenislesje

Om te begrijpen hoe de clitoris kon verdwijnen, moet je terug in de tijd. Niet een beetje terug, maar echt heel ver. De oude Grieken wisten al van de clitoris. En in de zestiende eeuw, toen artsen voor het eerst lichamen opensneden in plaats van te vertrouwen op oude boeken, werd ze opnieuw beschreven en getekend.

In 1844 maakte een Duitse arts, Georg Ludwig Kobelt, zeer gedetailleerde tekeningen van de clitoris. Hij tekende zwellichamen, benen en zenuwbanen, het complete orgaan. Deze tekeningen zijn nu, bijna twee eeuwen later, nog steeds de beste die er bestaan.

Ik moest dit twee keer lezen, misschien wel drie keer, voor het tot me doordrong. De beste tekeningen van de clitoris dus. De wetenschap ging niet vooruit. Ze ging achteruit.

Wat Freud verpeste

In 1905 publiceerde Sigmund Freud zijn Drie verhandelingen over de theorie van de seksualiteit. Destijds een baanbrekend werk dat decennialang bepaalde wat seksualiteit was. Natuurlijk was Freud een man met grote inzichten, maar met zijn visie op de clitoris sloeg hij de plank echt mis.

Freud beweerde dat vrouwen die klaarkwamen via de clitoris ‘seksueel onvolwassen’ waren. Hij vond de vagina belangrijker dan de clitoris. De vagina was het ‘volwassen’ orgaan en de clitoris het ‘kinderlijke’. Volgens hem moesten meisjes hun gevoeligheid verschuiven van de clitoris naar de vagina. Dan pas konden ze uitgroeien tot echte volwassen vrouwen.

Met de kennis van nu is het een giller. Maar het is natuurlijk een droevig verhaal. Vooral omdat Freud het uit zijn duim zoog. Hij deed er geen onderzoek naar, hij verzón het. Hij verzon dat een volwassen vrouw hoort klaar te komen door penetratie.

EVEN TUSSENDOOR

Bestaat dat: een 'vaginaal orgasme'?

De termen 'vaginale orgasmes' en 'clitorale orgasmes' die Freud meer dan honderd jaar geleden bedacht, worden allang niet meer gebruikt. Ze bestaan namelijk niet. Een vrouw beleeft een orgasme. Punt. En ze beleeft het altijd dankzij de clitoris. Altijd. De clitoris doet altijd mee.

Toch krijg ik nog elke maand wel een vraag als deze: 'Hallo Marleen, ik kan prima clitoraal klaarkomen, maar ik heb nog nooit een vaginaal orgasme gehad, weet jij wat ik verkeerd doe?' Ik denk dan altijd: dit is een vraag als een versteende slak. Een term uit een eerdere tijd, toen mensen niet beter wisten.

Seksuoloog Ellen Laan zei ooit tegen me: 'De enige persoon die een vaginaal orgasme kan beleven is een man die klaarkomt in de vagina van een vrouw.' En daarmee is alles gezegd.

De verdwijning

In 1901 stond de clitoris in Gray's Anatomy, destijds het standaardwerk voor de medische opleiding. Zowel de glans als het lichaam werden getoond en benoemd. Maar in 1947 besloot redacteur Charles Mayo Goss de clitoris uit het boek te verwijderen. De tekening van de vulva bleef staan, maar kreeg een extra witte vlek. De editie van 1948 bevatte geen clitoris meer.

De reden voor de verdwijning luidde: 'Zorgen over sociale hygiëne en moraliteit.' Dat is een omslachtige manier om te zeggen: het lustorgaan van de vrouw maakte mensen nerveus.

De clitoris keerde voorzichtig terug in de jaren zestig. Maar ze werd niet meer afgebeeld als het equivalent van de penis. Ze werd omschreven als 'belangrijk bij seksuele reacties'. Dat is zoiets als de longen beschrijven als 'belangrijk bij het ademen' - technisch waar, maar je mist wel wat.

→ In het volledige hoofdstuk maak je kennis met Jessica Pin, die na een rampzalige operatie in haar eentje twintig medische handboeken liet herschrijven. Met de Nederlandse Ellen Laan, die het iedereen bleef vertellen, ook de mensen die het niet wilden horen. En met het nieuws van eind maart 2026, vers uit het Amsterdam UMC, waar ik achter mijn computer van zat te gillen. De inhaalslag is begonnen.

UIT HOOFDSTUK 4

Aan de slag met de clitoris

Hoe je de clitoris laat schateren van genot

Ik kan me voorstellen dat je als eerste, heel snel, naar dit hoofdstuk bladerde. Lessen in selflove: die wil je. En dat is logisch, want niemand heeft ze gehad.

Al sinds er mensen zijn, bestaat het malle idee dat seks vanzelf gaat. Iedereen denkt dat genot en orgasmes zo aan komen waaien. Het is zoiets als geloven dat een schattig meisje voor haar vierde verjaardag een klarinet krijgt, het instrument aan haar mond zet en direct het klarinetconcert in A majeur van Mozart speelt.

Nee dus. En net zo nee gaat het met seks, opwinding vinden en orgasmes beleven. Ook dat moet je leren en ontdekken. Vallen en opstaan, weet je wel. Ik ben een enorme voorstander van selflove, seks met jezelf. Het is de beste leerschool die er is. Hoe meer je eraan doet, hoe beter je de clitoris leert kennen. En hoe makkelijker het genot gaat stromen.

Ik heb de beste tips en adviezen voor je verzameld. Het zijn er eenendertig. Je kunt ze allemaal uitproberen. Of je kiest wat je leuk en spannend vindt. Hieronder geef ik je er vast een paar. Begin lekker in je eentje. Je gaat een reisje selflove maken en alle partners blijven thuis. Ik wens je een goede reis.

De voorbereiding

– *Zuchten van hèhè*

Dit is de simpelste ontspanningstechniek die ik ken en de krachtigste. Hij gaat zo, en doe maar mee. Ga zitten of liggen. Adem in door je neus. En adem uit door je mond met een zucht. Hèhè. Letterlijk dat geluid. Alsof je na een lange dag eindelijk op de bank ploft. Doe dat twee keer achter elkaar.

Wat er gebeurt: het zuchten ontspant je middenrif. Die grote spier ter hoogte van waar je beha zit, onder je borsten. Bij vrijwel alle vrouwen is die spier altijd aangespannen. Een strak middenrif is de grootste dwarsligger als het gaat om goed voelen. Door twee keer te zuchten - met geluid, dat is echt lekker, probeer maar - ontspant die plaat. Er komt ruimte. Je buik wordt zachter. En dan is je lichaam klaar om te voelen.

Je gaat beginnen

1 *Maak haar wakker*

Dit is misschien wel het allerbelangrijkste wat je over de clitoris moet weten: ze ligt de meeste tijd te dutten. Ze wordt pas wakker bij seksuele opwinding. Dan rekt ze zich uit en vult ze haar zwellichamen met bloed. Dan wordt het weefsel zachter, boller, gevoeliger. Dan pas is aanraking aangenaam.

En hier zit het cruciale punt: een erectie heeft tijd nodig. De zwellichamen moeten vollopen. Als je jong bent gaat dat in een paar seconden. Als je ouder wordt, verloopt het wat langzamer. Maar op elke leeftijd geldt: zonder opwinding is de clitoris niet klaar om aangeraakt te worden. Directe aanraking op een slapende clitoris voelt niet fijn, het kan zelfs pijnlijk zijn. Dus voor je ook maar één vinger op de clitoris legt: maak haar wakker.

4 *Trek aan de lippen*

De vulvalippen zijn geen decoratie. Ze zitten vol zenuwuiteinden. En ze worden bijna altijd overgeslagen.

Probeer dit. Pak de buitenste vulvalippen zachtjes tussen duim en wijsvinger. Trek de lippen een heel klein beetje naar buiten. En laat ze weer terugveren. Het is als zacht vouwen. Heen en weer. Dan de binnenste vulvalippen. Die zijn kleiner, dunner en gevoeliger. Neem ze tussen de toppen van je vingers en volg ze helemaal rond.

Dit is geen techniek met een doel. Dit is ontdekken. De meeste vrouwen raken zichzelf aan om klaar te komen. Dit is anders. Dit is aanraken om te voelen. En je zult merken dat de clitoris al begint mee te doen zonder dat je haar hebt aangeraakt.

5 *Kneed de venusheuvel*

De venusheuvel - het zachte, ronde stukje boven de vulva, begroeid met vulvahaar - is een onderschat gebied. Er zit vetweefsel onder, en daaronder liggen zenuwen en bloedvaten die direct verbonden zijn met de clitoris.

Leg je hand erop. Voel hoe zacht het is. En begin dan zachtjes te kneden. Zoals je een stukje deeg kneedt. Of een stressballetje. Rondjes, druk, loslaten. Met je hele hand. Het effect is dubbel. Je ontspant het gebied - er zit vaak meer spanning dan je denkt. En je stimuleert indirect de clitoris, omdat de druk doorwerkt naar de schacht die eronder ligt.

8 *Twee geheime plekken*

Er zijn twee plekken in de vulva die vaak over het hoofd worden gezien en die verbonden zijn met de clitoris. De eerste is het sponzige weefsel net onder de vagina-opening. Bij aanraking kan het bijdragen aan opwindning en zorgt het voor meer vocht. De tweede geheime plek? Die verklap ik pas in het boek - eerst moet je clitoris helemaal wakker zijn.

11 Maak geen haast

Lekker sloom leidt tot de beste sensaties. Haast je niet, maar neem de tijd. Alles traag. Dan kom je in genotsgebieden waarvan je niet wist dat ze bestonden. Deze tip is trouwens niet per se makkelijk. Milou (49) zei erover: 'Je boodschap om te vertragen komt wel aan, zeg. Zacht en lief zijn voor mezelf is iets wat ik pas sinds kort aan het leren ben. Mijn lijf zegt me al meer dan twintig jaar dat ik zou moeten vertragen. En vooral dat er geen lading van moeten op zit.'

VROUWEN OVER SELFLOVE

Brenda (48): 'Hoe meer ik er de tijd voor neem, hoe beter ik het hele interne gebied voel. Het verscholen orgaan. Het wordt steeds gevoeliger en dat komt omdat ik me bewust word van wat daar zit.'

Vrouw (57): 'Dacht altijd dat het stevig moest. Dit is de eerste keer dat ik bijna klaarkwam door zulke zachte aanraking, wauw.'

Vrouw (67): 'Ik ben 67 en had nog nooit gemasturbeerd. Nu heb ik mezelf bekeken en gevoeld en vond ik de clitoris. Ik had geen idee van haar bestaan. Ik heb mezelf een orgasme gegeven.'

14 Als het echt lekker begint te worden...

Dit is een gekke tip. Een die lijkt in te druisen tegen je gevoel. Als je hart sneller gaat kloppen, je ademhaling versnelt en je af en toe een klein genotsschokje voelt, is de reflex: aanspannen. Je buik, je bekkenbodemp, je benen, je billen, alles wil samentrekken. Je wilt het lekkere gevoel vastpakken.

En nu komt het advies: probeer niet aan te spannen. Juist niet. Spanning blokkeert. Het houdt het gevoel vast op één plek. Ontspanning doet het omgekeerde. Het opent de weg. Sensaties kunnen vrij bewegen. Van je clitoris naar je buik, naar je borst, naar overall. Dus adem uit. Laat je buik los. Laat je benen zwaar worden. Ontspan je kaak - ja, je kaak. Wat er dan gebeurt, is iets heel anders dan wat je gewend bent. Groter. Dieper. Meer van alles.

26 Vergeet het doelpunt

Stel: je opwinding groeit. Je hebt het naar je zin. Erg naar je zin zelfs. Tot er ineens in je hoofd een stemmetje begint te piepen: komt het al? Duurt wel een beetje lang, hè? En hoppa, weg is je heerlijke gevoel.

Het orgasme als doel stellen is zo'n beetje de grootste lustmoordenaar die er bestaat. Zodra er een eindbestemming is, bevind je je niet meer in het nu, maar ben je met je aandacht drie stappen vooruit. De clitoris reageert daar direct op door niet meer lekker mee te werken. Ze is op haar best als je aanwezig bent. Ze gedraagt zich eigenlijk als een kat: ze komt naar je toe als je rustig bent en niet te veel je best doet.

31 Maak geluid

Doorademen, hoor, anders blokkeer je de opbouw van sensaties. Probeer dit eens als je merkt dat je adem vastzet: haal diep, hoorbaar adem. In door de neus en uit door de mond. Niet stilletjes en beschaafd, maar met geluid.

→ *In het volledige hoofdstuk staan alle eenendertig tips. Plus waarom selflove zo belangrijk is om de clitoris volledig te leren kennen. Waarom selflove echt geen vreemdgaan is. Wat je doet als aanraking té intens wordt. Plus het hele verhaal over het vallei-orgasme, de zachte kracht en hoe je je bekkenbodembodem leert ontspannen in plaats van aanspannen. En hoeveel genot je dat oplevert.*

TOT SLOT

Tot vrijdag 26 juni

Zo. Dat was het voorproefje. Drie hapjes uit een boek dat boordevol zit.

Ik hoop dat je nu net zo nieuwsgierig bent als ik was toen ik dit allemaal voor het eerst ontdekte. Want dat is precies wat me dreef tijdens het schrijven: het idee dat zoveel vrouwen dit nooit te horen hebben gekregen. En dat het zo'n verschil maakt als je het wél weet.

Het complete e-book valt op vrijdag 26 juni op je digitale deurmat. Tweehonderd pagina's. Met alle hoofdstukken, alle eenendertig tips, en straks ook de illustraties. Je hoeft niets te doen. Je krijgt vanzelf bericht zodra het er is.

Tot dan. Wees lief voor jezelf, en voor je leukste lichaamsdeel.

Daag,

Marleen Janssen

* * *



OVER MARLEEN JANSSEN

Marleen Janssen schrijft en spreekt al meer dan dertig jaar over vrouwelijke seksualiteit en intimiteit, met een warm hart voor vrouwen van veertig en ouder. Ze schreef eerder *Is er nog seks na de overgang?* en *Fantastische Orgasmes*, en begeleidt vrouwen in haar online programma Zin-in-seks.

Lees je graag mijn gratis, erg leuke LoveLetter? Abonneer je dan en klik op de knop hieronder.

[Naar de LoveLetter](#)

© Marleen Janssen / Uitgeverij Oden · Dit voorproefje mag je vrij delen met wie je maar wilt.

Vragen of reacties? service@marleenjanssen.nl