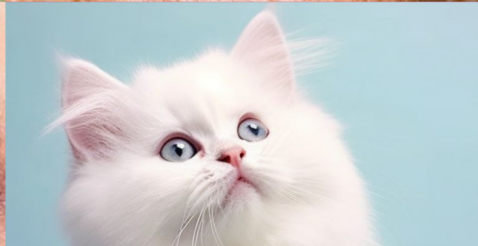


MARLEEN JANSSEN

DE GEWELDiGE CLIT RiS

een vrolijk eerbetoon aan je leukste lichaamsdeel



INKIJKEXEMPLAAR

De Geweldige Clitoris

Marleen Janssen

De Geweldige Clitoris

Een vrolijk eerbetoon aan je leukste lichaamsdeel

Uitgeverij Oden

De Geweldige Clitoris

Een vrolijk eerbetoon aan je leukste lichaamsdeel

Eerste druk 2026

© 2026 Marleen Janssen

Uitgeverij Oden, Amsterdam

www.marleenjanssen.nl · www.marleensboekenvallei.nl

ISBN 9789083390642

NUR 865, Seksualiteit

Alle rechten voorbehouden. Niets uit deze uitgave mag worden
verveelvoudigd of openbaar gemaakt zonder voorafgaande
schriftelijke toestemming van de uitgever.

Inhoud

Wat vrouwen zeggen	7
Inleiding	11
De anatomie van de clitoris	21
Verdwijning en terugkeer	41
De zenuwen die niemand ziet	63
Minicursus selflove	91
De clitoris en de overgang	137
Trillende seksspeeltjes	153
Spijker je partner bij	179
Tot slot	195
Een laatste keer Aletta	198
Meer lezen en kijken	202
Over Marleen Janssen	218
Nieuwsgierige Aagjes — de warmtepomp	220

Wat vrouwen zeggen

Al voor verschijnen lazen honderden eerste lezers De Geweldige Clitoris. Dit is wat ze zeggen:

Astrid (59): ‘Geweldig geschreven, vol humor en met een zeer waardevolle en liefdevolle inwijdingstocht voor en door de clitoris. Een heel mooi onderdeel van het boek, zo zacht en toegewijd het genot wakker kussen.’

Daantje: ‘Je boek is fantastisch. Ik ben 71 jaar en gescheiden. Voor mij is dit echt een eyeopener. Zo jammer dat ik dit vijftig jaar geleden niet ontdekte. Maar je ziet: het is nooit te laat om te leren en ik ben er heel blij mee. Dit is iets om door te geven aan mijn dochters en kleindochters.’

Suzanne: ‘Tegen mijn vriendinnen zou ik willen zeggen: lees dit boek van Marleen en ga weer eens met jezelf aan de slag in plaats van de seks uit je leven te bannen.’

Anne-Marie (49): ‘Wat een bevestiging van wat ik altijd gevoeld heb. Er is niets mis met mij, mijn opwinden, mijn orgasmes of met mijn tempo. Alles valt op haar plek. Ik val op mijn plek. Dank je wel voor je onderzoek en het doorgeven daarvan.’

Ditte (37): ‘Je boek geeft me een nieuwe impuls en enthousiasme tot selflove. Ben gelijk aan de slag gegaan.’

Margriet (42): ‘OMG, Marleen! Wat een zalig boek!!! Ik volg je cursus, heb al je boeken gelezen en heb zelf seksuele voorlichting gegeven aan pubers en aan ouders van basisschoolkinderen. Maar ook dit boek laat maar weer eens zien dat je nooit uitgeleerd bent over seksualiteit. Love it! Vooral het normaliseren om te praten over de clitoris. Je praktische tips, je heerlijke schrijfstijl en uitleg over de allernieuwste ontdekkingen, zalig!’

Antoinette: ‘Hoofdstuk 6 over seksspeeltjes is geweldig. Zonder als een dominee met een vinger te zwaaien leg je subtiel uit wat we zijn: natuur. Prachtig.’

Barbara (40): 'Ik ga dit boek ook voor mijn dochter bestellen. En ja, ze is 12. Maar ik denk de perfecte leeftijd om deze informatie nu al mee te krijgen. Het zou wel eens hét verschil kunnen maken. Ik lees hier op mijn 40ste op vakantie in de tent jouw boek en denk regelmatig: O ja joh? Werkt dat zo in mijn eigen lichaam? En dat zij, mijn dochter, met de juiste kennis en tips haar seksualiteit bewust verder uit kan vouwen. Dus dank, dank dank!'

Elske: 'Het is een prachtig boek. Stralend, positief, hoopgevend, grappig, intelligent. Ik vind het jammer dat ik het uit heb. Morgen begin ik opnieuw.'

Joyce: 'Ik wist wel dat je echt een kenner bent, maar nu heb je me toch weer verrast: een dijk van een boek vol goede, heldere inzichten en feiten. Het is een geschiedenisboek, een komedie en een detectiveverhaal. Waar vind je dat? Dit moet elke vrouw lezen. En elke man ook.'

Hilde (63): 'Bij alles wat je schrijft (en ik lees alles) slaak ik een zucht. Zo fijn, zo geestig en zo normaliserend. Ongelooflijk hoe jij lastige, schaamtevolle onder-

werpen bespreekbaar maakt. Ik lees je nieuwe boek, geniet enorm en ik lees heel langzaam, zodat het langer duurt.'

Inleiding

Hoe beter je de clitoris kent, hoe heerlijker je liefdesleven

Ik was bijna negenendertig toen ik voor het eerst begreep hoe gróót de clitoris is.

Het was rond 2007. Ik werkte als journalist intensief samen met seksuoloog Ellen Laan, en in ons eerste interview legde ze het me haarfijn uit. Dat de clitoris geen knopje is. Dat het een heel orgaan is, met een kop en benen die diep het vrouwenlichaam in lopen. Dat élk orgasme via de clitoris verloopt.

Na het gesprek zat ik verbijsterd in de metro. Ik schreef toen al ruim vijftien jaar over seksualiteit, en geen enkele deskundige had me dit ooit verteld. De metro raasde van het AMC naar Amsterdam Centraal en ik dacht: dit is belachelijk, lógisch dat zoveel vrouwen geen orgasme beleven. Hoe moet je beginnen als je nauwelijks iets weet over het orgaan waar het allemaal begint?

Ik voelde me voor de gek gehouden. En ook bezorgd. Want als ik het niet wist – ik, die er mijn vak van had gemaakt – wie wist het dan wél?

Twintig jaar geleden werd het zaadje geplant voor dit boek. Tien jaar geleden begon ik onderzoek te doen. Ik las boeken en deed hier en daar wat research. Niet heel serieus: gewoon als geïnteresseerde journalist. Op een dag zou het een boek worden, dacht ik. Ik hou ervan langzaam informatie te verzamelen en me 'om een onderwerp heen te lezen'. Zo krijg je laag op laag op laag. De kennis verdiept zich, er ontstaat een verhaal dat echt ergens over gaat.

Al die tijd dacht ik dat het boek over de vulva zou gaan. Over het hele genitaal van de vrouw, dus: vulva, vagina en clitoris. Maar op een of andere manier was ik niet enthousiast genoeg. Mijn vlam werd niet ontstoken. En als je een boek gaat schrijven, moet er echt een vuur branden. Er moet sprake zijn van een diep *willen*.

In de winter van 2025 werkte ik me op een stille dag weer eens door al die aantekeningen. Het was grijs buiten en binnen in mij ook, want er gebeurde niets met die vlam. Ik raakte ook wat geïrriteerd: het was zo véél. En zo breed. 's Avonds las ik ergens op Instagram dat als je ergens in verdrinkt, een project voor je werk, het breien van een trui, het verbouwen van je huis, je het grote ding in kleine stukjes moet hakken.

Door je aandacht op één aspect te richten, breng je de zaak weer in beweging. Bij die trui: alleen maar aandacht voor het maken van een kunstwerk van een boord voor de rechtermouw. Bij de verbouwing van je huis: alleen maar nadenken over de kleur van de achtermuur van het toilet op de eerste verdieping. Alleen dat. Het boord. De muur. En zo dreven mijn gedachten naar mijn boekproject. En toen viel het kwartje. Alles moest kleiner. In mijn brein stapte de clitoris parmantig naar voren en zei: hier ben ik.

De volgende dag ben ik begonnen. Ik vertelde dit verhaal onlangs aan mijn vriendin Aletta. Ze keek me aan en vroeg: ‘Als je dit wat je nu weet, eerder had geweten. Zeg: veertig jaar eerder, toen je twintig was, wat had je dan anders gedaan?’

‘Alles,’ zei ik. En dat meende ik. Ik had minder getwijfeld. Ik had aan de jongens van vroeger meer durven vragen – probeer dit eens, of dat. Ik had niet gedacht dat het aan mij lag als ik niet opgewonden raakte. Ik had me door niets en niemand laten opjagen. En ik had veel eerder begrepen dat penetratie voor vrouwen niet vanzelf het hoogste genot oplevert. En dat mannen dat net zomin weten als vrouwen.

Maar wat ik *vooral* had gedaan, als ik dit eerder had

geweten, was deze handleiding schrijven.

De Geweldige Clitoris is de handleiding. Dit is het boek dat ik had willen lezen toen ik negenendertig was. Maar eigenlijk ook al toen ik vijftien was. Want kennis over je eigen lichaam zou geen geheim moeten zijn. Geen schat die je toevallig vindt. Het zou basis-kennis moeten zijn. Voor iedereen.

Ik schreef dit boek voor vrouwen. Voor de vrouw die haar clitoris nauwelijks kent en geen idee heeft waar ze moet beginnen. Maar net zo goed voor de vrouw die wél orgasmes beleeft en gewoon meer wil – meer wil weten, meer wil voelen, meer tijd voor zichzelf wil nemen. Voor singles en voor vrouwen in een prille relatie of een huwelijk van 52 jaar. Voor hetero's en voor lesbische vrouwen, en voor alles wat daartussenin bestaat.

En ja, even iets waar ik zelf nog steeds aan moet wennen, en mijn generatiegenoten met mij: niet iedereen met een clitoris is een vrouw. Er zijn mensen die een clitoris hebben en zich man voelen, of geen van beide. Ik ben opgegroeid in een wereld van mannen en vrouwen. Maar de wereld is groter dan dat gebleken. En de clitoris trekt zich niets aan van hoe je jezelf noemt. Ze werkt hetzelfde, voelt hetzelfde, verdient

dezelfde aandacht. Dus herken je jezelf niet in het woord 'vrouw' – lees gewoon door. Dit boek gaat over jouw lichaam.

Ook belangrijk: dit boek komt nooit te laat, want je bent nooit te oud om bij te leren. Je lichaam is geen machine die op een dag stopt. Het is een levend systeem dat reageert op aandacht. Op aanraking. Op doorbloeding. Op kennis.

Een vrouw van 58 schreef me: 'Ik dacht dat het definitief over was. Maar na de eerste oefening werd ik weer vochtig. Ik hilde. Niet van verdriet, maar van opluchting.'

Een vrouw van 67 schreef: 'Ik heb op mijn zevenenzestigste voor het eerst in mijn leven een vallei-orgasme gehad. Ik wist niet eens dat zoiets bestond.'

Een vrouw van 28 zei: 'Natuurlijk weet ik alles over seks, maar als ik eerlijk ben, laat ik het allemaal over aan de jongens met wie ik het bed deel. Nu weet ik: ik moet zelf aan de slag. Ik ben blij dat je zo duidelijk bent.'

Seksuoloog Ellen Laan was de eerste deskundige met wie ik samenwerkte die doorlopend sprak over het genot van de vrouw. Ze vertelde me een keer dat ze in vergaderingen op het werk door sommige mannen

meewarig werd bekeken als zij er alwéér een lans voor brak. Ze zei ook dat ze zich er niets van aantrok. Zij sprong op de bres voor de clitoris. Steeds en altijd. Ze vertelde het aan iedereen die het horen wilde, en daarna ook aan iedereen die het niet horen wilde.

Ellen is overleden in 2022. Tijdens het schrijven van dit boek hoorde ik haar voortdurend tegen me praten. Dat ik goed moest opletten, want dat ze me nu écht zou uitleggen hoe het zat. Dat ik erbij moest blijven met m'n kop, want dat dit zó belangrijk was. Ik denk dat ze haar fakkel aan me heeft doorgegeven.

Ik ben van 1967 en schrijf al meer dan vijfendertig jaar over de seksualiteit van de vrouw. In al die jaren sprak ik duizenden vrouwen – in interviews, in mijn onlineprogramma's, via mails en berichten, bij de bakker en in het café. En steeds weer viel me hetzelfde op: hoe weinig vrouwen weten over de werking van het eigen lichaam. En vooral over de clitoris. Als je *De Geweldige Clitoris* straks uit hebt, begrijp je precies waarom dat is. En weet je ook dat het vanaf nu anders zal zijn.

In mijn vorige boeken, *Fantastische Orgasmes* en *Is er nog seks na de overgang?*, schreef ik al over de clitoris. Maar de afgelopen jaren is er veel gebeurd en veel

ontdekt. Er is meer aandacht voor de vrouw en haar lichaam. Voor haar gezondheid en haar seksualiteit. Er is meer ruimte voor de overgang en meer respect voor de oudere vrouw. Het stemt me vrolijk. Daarom krijgt de clitoris nu haar eigen boek en zet ik haar vol in het licht. Ik ga het je allemaal vertellen. Hoe groot ze is en hoe ze werkt. Dat élk orgasme via de clitoris loopt. Dat de clitoris het enige orgaan in het menselijk lichaam is dat uitsluitend voor genot bestaat – nergens anders voor. En dat je de clitoris kunt *trainen*. Dat je haar wijzer kunt maken. Dat zorgt voor meer opwindning en fijnere orgasmes. Hoe beter je de clitoris kent, hoe heerlijker je liefdesleven.

En toen, terwijl ik met rode konen zat te schrijven, gebeurde er iets wat ik niet had kunnen verzinnen.

Op een zondag eind maart 2026, 29 maart om precies te zijn, las ik online in *The Guardian* een interview. Het ging over de clitoris. En ik zat te gillen achter mijn computer, want het kon niet wáár zijn. De vrouw die in het interview aan het woord kwam heet Ju Young Lee, en wat zij ontdekt had veranderde mijn kijk op de clitoris volledig. Er viel een hele emmer kwartjes. Ineens werden interviews van jaren geleden weer brandend actueel. Ik dacht aan Ellen Laan, en

hoe jammer het was dat zij dit moest missen.

Zonder dat ik het had bedacht, werd dit boek een soort detectiveverhaal. Wat Ju Young Lee onthulde – en wat het betekent voor vrouwen, het genot van vrouwen en voor de wetenschap – kreeg een eigen hoofdstuk. Ik verklap het nog niet. Lees verder, dan kom je er vanzelf achter.

Ik neem je mee op reis door de wereld van de clitoris. Ik begin bij de anatomie: wat zit waar, en hoe vind je je weg? Daarna duik ik de geschiedenis in – want hoe kan het dat het genotsorgaan van de vrouw eeuwen geleden gewoon *verdween* uit de medische handboeken? In hoofdstuk 3 vertel ik het detectiveverhaal. Daarna door naar het zelf-aan-de-slag-gedeelte waarin ik je de heerlijkste oefeningen geef waarmee de clitoris ontwaakt, zich genietend uitrekt en doet waar ze het allerbeste in is: een orgasme organiseren. Daarna volgen de hoofdstukken over de voor- en nadelen van vibrators en Satisfyers. Plus: hoe spijker je je partner bij (vooral als dat een man is)? Helemaal aan het eind vind je een fijne lees- en kijklijst met tips.

Een paar dingen vooraf. Ik schreef *De Geweldige Clitoris* in een bepaalde volgorde, maar als je direct wilt doorstomen naar dat geheimzinnige verhaal (het is

hoofdstuk 3) of naar de oefeningen: *be my guest*. Haal er vooral uit wat jou interesseert.

Het zijn geen wetten, bewaar me. Alles wat ik je vertel heb ik in meer dan dertig jaar zelf getest en uitgelopen. Ik put uit wetenschappelijk onderzoek en klinische inzichten, maar net zo goed uit de oeroude kennis van de taoïsten. En uit de verhalen van de duizenden vrouwen die me in vertrouwen namen.

Mijn vriendin Aletta kom je in dit boek vaak tegen – je kent haar misschien al uit *Is er nog seks na de overgang?* Zij stelt de vragen die jij misschien ook hebt. Ze is nieuwsgierig, direct, en niet bang om dingen te benoemen. Ik heb zoveel met haar geappt tijdens het maken van dit boek dat we ons nu afvragen waar we het verder nog over moeten hebben.

Ik wil één ding met dit boek (naast jou blij maken) en dat is de clitoris uit de taboesfeer halen. Echt hoor, het zwijgen ligt achter ons en het negeren ook. Nu breekt de eeuw van de clitoris aan, let op mijn woorden. Vertel alle vrouwen die je kent over dit boek én alle mannen.

Laat het grote genieten beginnen.

Marleen Janssen Amsterdam, zomer 2026

