

VIJFTIG TINTEN THUIS

Ellie N. Flynn

Vijftig tinten thuis

*Beleef de passie
van Christian en
Anastasia nu zelf*

Standaard Uitgeverij

© 2012 Standaard Uitgeverij / WPG Uitgevers België nv, Mechelsesteenweg 203,
B-2018 Antwerpen en Ellie N. Flynn
www.standaarduitgeverij.be
info@standaarduitgeverij.be

Vertegenwoordiging in Nederland
WPG Uitgevers België
Herengracht 370/372
NL-1016 CH Amsterdam

Omslagontwerp: Make-up
Vormgeving binnenwerk: Aksent

Alle rechten voorbehouden. Niets uit deze uitgave mag worden
verveelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand of
openbaar gemaakt, in enige vorm of op enige wijze, hetzij elektronisch,
mechanisch, door fotokopieën, opnamen of op welke wijze ook, zonder
voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever.

Ondanks alle zorg die aan de samenstelling van de uitgave werd besteed,
kan de redactie of de auteur noch de uitgever aansprakelijkheid aanvaarden
voor eventuele schade die zou kunnen voortvloeien uit enige fout die in deze
publicatie zou kunnen voorkomen.

ISBN 978 90 02 252495
D/2012/0034/476
NUR 300

De trilogie waardoor veel vrouwen op zoek zijn gegaan naar hun innerlijke seksgodin begon met *Vijftig tinten grijs* en krijgt een extraatje met dit boek. Want als de term 'bdsm' voor jou niet meer is dan een samenraapsel van willekeurige letters, moet je dit boek zeker lezen. Als je wel weet waar die vier letters voor staan, is dit de ideale handleiding om thuis aan de slag te gaan met tips voor jou, maar ook voor hem.

Meer dan een sjaaltje, wasknijpers, een leiband, een plooirokje en een plumeau heb je namelijk niet nodig om je seksleven te upgraden en net dat tikje spannender te maken. Want na dit boek zal een sjaaltje nooit meer gewoon een sjaaltje zijn. Evenmin zal een wasknijper alleen nog dienen om de was op te hangen. Zeg dus niet dat niemand je gewaarschuwd heeft: niets blijft nog hetzelfde. Het wordt simpelweg beter.

Inhoud

WAAROM BDSM GEEN AKELIG BEEST IS 9

1. HET HOOFDSTUK MET DE BASICS OVER WAT JE MOET WETEN VOORDAT JE ERAAN BEGINT 11

Wat moet je weten? 11

Waar moet je wezen? 14

Goed en slecht: wat opwindt en wat niet 16

De belangrijkste woorden die je moet kennen 23

2. HET HOOFDSTUK MET DE PLUMEAU ALS JE GEEN ZIN HEBT, MOET JE ZIN KRIJGEN 30

Wat moet je doen? 31

Masturberen 41

Orale seks 44

Standjes 53

3. HET HOOFDSTUK MET HET PLOOIROKJE OVER DAT MET JE BESTE VRIENDIN EN SEKS IN HET OPENBAAR 59

Spannende seks zonder al te veel moeite 59

Vluggertjes 61

Een stap verder 67

Dat ding met je beste vriendin: fantasieën 71

Dat ding met het plooirokje: rollenspelen 74

Dat ding met een derde: trio 79

Dat ding met de achterkant: anale seks 83

4. HET HOOFDSTUK MET DE SEKSSPEELTJES EN SPELLETJES

WANT OOK GROTE MENSEN SPELEN GRAAG 88

Speeltjes voor haar 89

Speeltjes voor hem 93

Speeltjes voor stellen 94

Spelletjes 100

5. HET HOOFDSTUK MET DE WASKNIJPERS OVER PIJN EN WAAROM PIJN FIJN IS 108

Een beetje pijn 111

Dat ding met de haarborstel: spanking 117

6. HET HOOFDSTUK MET DE SJAAL OVER HET HOE EN WAAROM VAN BONDAGE 126

Wat en waarom? 126

Technieken 130

Touw en meer 134

7. HET HOOFDSTUK MET DE LEIBAND OVER DOMINEREN EN GEDOMINEERD WORDEN 137

Test 138

Gedomineerd worden 139

Domineren 146

Scènes 152

Speeltijd 154

BIBLIOGRAFIE 160

INLEIDING

WAAROM BDSM GEEN AKELIG BEEST IS

Als jullie seksleven bestaat uit een tweewekelijkse afspraak waarbij jij telkens op je rug ligt terwijl je partner je zachtjes penetreert op het ritme van de wandklok die naast de foto van jullie kinderen aan de muur hangt, gaat dit wel eens vervelen. Erger nog, het verveelt sowieso.

Het goede nieuws is dat het anders kan en anders zou moeten. Want seks moet vooral leuk en spannend zijn. Daarom hoeft je niet ineens vier keer per week of drie keer per dag in actie te komen, maar de keren dat je het doet, kunnen beter goed zijn. Kwaliteit gaat boven kwantiteit, daar is iedereen het al een tijdje over eens. En hoe je die goede kwaliteit de slaapkamer binnen gesmokkeld krijgt, lees je in dit boek. Zelfs als je al een bevredigend seksleven hebt, kun je hier nog iets bijleren.

De trilogie van *Vijftig tinten* kan dan wel iedereen botergeil en nieuwsgierig gemaakt hebben naar bdsm, maar als je niet weet wat je ermee moet doen is alle moeite voor niks geweest. Met dit boek krijg je een volledige handleiding die je door alle aspecten van seks gidst en die je beetje bij beetje inleidt in de wereld van spannende en misschien wel kinky bdsm-seks.

Laat je dus niet afschrikken door de gedachte dat bdsm

dat ene ding is, ver van je eigen bed, waarbij ze vagina's dichtnaaien, waar piercings door tepels en balzakken gejaagd worden en akelige gasmaskers met bijhorende ledere kostuums gedragen worden. Als je heel, heel erg kort door de bocht wilt gaan, is het dat inderdaad. Maar bdsm is veel meer dan die enge beschrijving. Het hoeft namelijk niet zo extreem te zijn, het mag met wat meer 'vanille', zoals de 'gewone seks' soms genoemd wordt. Want vanille is lekker, dat is zeker. Maar het is nog beter als er een extra smaakje bovenop mag.

OVER WAT JE MOET WETEN VOORDAT JE ERAAN BEGINT

WAT MOET JE WETEN?

- ~ Seks is en wordt nooit saai. Tenzij je het saai maakt. Als je al jarenlang op donderdagavond na het journaal even op elkaar kruipt, iedere keer opnieuw in hetzelfde standje, is het begrijpelijk dat je nog liever sterft van een gebrek aan seks dan dat je nog een keer dat standje moet doen. Vervelend dus. En seks is nu net dat ene ding dat allesbehalve vervelend zou mogen zijn. Seks is daarom iets waar je je best voor moet doen, waar je tijd en moeite in moet stoppen en waar je veel voor terugkrijgt, in het beste geval een overdonderend orgasme. En dan nog een.
- ~ Iedereen kan goed zijn in bed. Zelfs zonder je daarvoor eerst te laten gebruiken door tien of twintig mannen. Denk dus nooit dat je een slechte minnares bent. Natuurlijk zullen er vrouwen zijn die meer met hun tong, vingers en bekkenbodemspieren kunnen dan jij. Denk maar aan die vrouwen die pingpongballetjes uit hun vagina laten schieten en vrouwen die drie piemels tegelijk in hun lijf kunnen verdragen. Maar het feit dat jij die dingen niet kunt of wilt, maakt jou daarom niet slecht in bed. Dat maakt hen gewoon meer ervaren,

goed betaald en fysiek erg goed getraind. Seks kun en moet je leren, dus geef jezelf wat tijd en maak er het beste van. Denk nooit dat je je partner en bijhorend seksleven tekortdoet omdat jij nooit naakt op hoge hakken en met drie buttplugs tegelijk in je kont rondloopt. Als al die dingen voor jullie niet nodig zijn, zijn ze simpelweg niet nodig.

- ~ Iedereen heeft zin in seks. Als jij denkt dat jij geen groot libido hebt, is dat waarschijnlijk omdat je enkel slechte seks gehad hebt en er daarom geen zin meer in hebt. Genoeg redenen dus voor jou om te ontdekken wat je lekker vindt en wat voor jou de omschrijving van die zogenaamde goede seks is.
- ~ Liefde en seks horen niet onlosmakelijk bij elkaar. Althans niet voor iedereen. Natuurlijk is het leuk als je een partner hebt die je met elke vezel van je lijf graag ziet en die je 's avonds meermalig penetreert. Maar zo hoeft het niet te zijn. Er zijn genoeg mensen die seks hebben met willekeurige mensen, gewoon omdat het leuk is. Als je een relatie hebt: houden zo. Maar als je geen relatie hebt, kun je misschien uitproberen of seks om de seks iets voor jou is.
- ~ Er bestaat geen vuile seks. Goed, misschien is het idee van plas- en poepseks niet iets wat jou doet zinderen van genot, en misschien vind je het niet zo leuk om met handen en voeten aan het plafond gehangen te worden terwijl er drie mannen beurtelings van achteren bij je binnenkomen. Maar voor sommige mensen werkt het

nu eenmaal zo. Seks is zo vuil als je het zelf maakt en zolang iedereen die er iets mee te maken heeft daar blij mee is, kan dat helemaal geen kwaad.

- ~ Masturberen is een goede zaak. Als je geen relatie hebt en geen seks zonder liefde wilt, is masturberen de enige manier om een orgasme te krijgen. Daar moeten we eerlijk in zijn. Grijp die kans dan ook en doe het even met jezelf als je kunt. Zelfs tijdens een relatie mag er naar hartenlust gemasturbeerd worden. Tenzij masturberen dan je enige kans op een orgasme is, want dan zit er ergens iets niet goed.
- ~ Tegelijk klaarkomen klinkt heel mooi, romantisch en geil tegelijkertijd, maar het is iets wat voornamelijk in romantische komedies voorkomt. En dat zegt op zich al genoeg. Het moment waarop je een orgasme krijgt, is dat ene moment waarop de wereld rond jou draait en mag draaien, waarbij je je enkel nog concentreert op jezelf en de rest groen, geel, grijs mag worden en kan ontploffen. Het zal een toevalstreffer zijn als jouw partner precies op jouw egoïstische trip ook egoïstisch is. Al houdt niets jullie tegen om het iedere keer weer te proberen.
- ~ Als het op seks aankomt, geldt er een regel: alles kan en alles mag, zolang iedereen die meedoet wíl meedoen.

WAAR MOET JE WEZEN?

Voordat je al je trucjes tevoorschijn haalt en iedereen rondom je gek maakt van geilheid, moet je er wel zeker van zijn dat je weet waar je precies moet zijn. Niemand hoeft je te vertellen hoe jammer het is wanneer een man zo hard zijn best doet terwijl hij eigenlijk volledig naast de kwestie aan het werken is en zijn penis meermaals over je buik schuift in plaats van in je vagina. Voorkom onkunde en zorg ervoor dat je weet waar je moet zijn.

Voor haar bij hem

- ~ Penis: De penis is op zich al een bron van genot voor mannen. Speel ermee, kijk ernaar of praat erover en ze zijn blij.
- ~ Eikel: Waarschijnlijk het meest gevoelige plekje van de penis. Iets om voorzichtig mee te zijn, het is geen eikel die van de boom valt.
- ~ Frenulum: Het frenulum of toompje is het stukje huid dat de eikel aan de schacht verbindt. Als je dit erbij neemt wanneer je hem verwent, heb je gegarandeerd succes.
- ~ G-plek: Bij mannen is dit de prostaatklier, en de weg ernaartoe is misschien minder makkelijk dan het lijkt. Om erbij te komen, moet je namelijk je vinger in zijn anus steken. Wees dus zo beleefd om hem even te vragen of dat oké is.

- ~ Perineum: Dit is de overgang van de penis naar de anus, en met een beetje aandacht kan stimulatie zorgen voor de beste orgasmes.

Voor hem bij haar

- ~ Borsten: Borsten zijn niet alleen aan de vrouw bevestigd om kinderen te zogen of enorm op te zwellen en pijnlijk te worden tijdens de menstruatie, ervoor en misschien zelfs nog erna. Integendeel. Voor een vrouw kan het heel lekker zijn als de borsten wat aandacht krijgen. Stort je niet meteen op haar tepels door er zo maar wat aan te gaan trekken, duwen en sleuren, maar streel haar borsten, de huid rond haar borsten en haar hals. Gegarandeerd dat die tepels dan stijf worden en dan kun je vervolgens zien wat je ermee doet.
- ~ G-plek: Je hebt geen landkaart nodig om dat ene plekje in haar vagina te vinden dat haar het beste orgasme ooit kan geven. Je hoeft geen huisarts te zijn om te weten waar het zit en je hoeft er geen spotlight op te richten wanneer zij haar benen spreidt. Zoek samen met haar of laat je leiden door haar. Als ze klaarkomt zoals nooit tevoren, was het raak.
- ~ Clitoris: Het seksorgaantje dat voor veel vrouwen de garantie op een orgasme is. Stimuleer haar daar en ze zal van plezier haar nagels in je rug zetten. Onthoud alleen goed dat het geen knikker is.

- ~ Perineum: Dit is het stukje vel tussen zijn penis en anus, en met een beetje aandacht kan het zorgen voor de beste orgasmes.

GOED EN SLECHT: WAT OPWINDT EN WAT NIET

Begin bij jezelf

Jij kunt misschien wel allerlei trucs uit de kast halen om je partner op te winden, maar dat heeft geen zin als je zelf niet helemaal klaar bent om eraan te beginnen. En als jij altijd moet wachten tot hij de eerste stap zet, kun je misschien nog lang wachten.

Om opgewonden te raken, of om gewoon een groter libido te krijgen in het algemeen, hoef je helemaal niet direct het groot geschut tevoorschijn te halen. Kleine dingen kunnen het verschil al maken, zoals zo vaak.

- ~ Als je een douche neemt, doe dan alsof er iemand naar je staat te kijken. Beeld je daarbij niet je buurman of broer in, maar je partner. Zeep jezelf in alsof je het voor hem doet, of alsof hij het doet. Maak er iets sensueels van, al ben je dan aan het dansen voor jezelf en voel je je daardoor belachelijk. Het is voor een goed doel, dus zet je eroverheen.
- ~ Zoek naar aantrekkelijke dingen als je naar je werk gaat en terugrijdt met de trein, bus, auto of fiets. Kijk naar de mensen om je heen, maar doe het wel zonder

schaamteloos te staren, en zoek iets wat jou zou kunnen opwinden. Een man die door de telefoon iets liefs zegt tegen zijn vrouw, iemand die zijn trui uittrekt of de conducteur die je hand per ongeluk aanraakt als hij je kaartje controleert. Let erop en geniet ervan. Tenzij die conducteur een vieze, oude man is. Neem dan in het vervolg gewoon de auto.

- ~ Tijdens een gesprek met je collega kun je je focussen op zijn handen. Beeld je in wat je partner met zijn handen zou doen als jij naakt voor hem lag. Fantaseer over zijn lippen terwijl iemand tegen je praat en vergelijk zijn lichaam met dat van je collega. Als je collega niet aantrekkelijker is en je hem niet bespringt in plaats van je partner is alles in orde.
- ~ Denk aan seks, dag in en dag uit als het moet. Als je jezelf een beetje verplicht om vaak aan seks te denken, zal dat na een tijdje een automatisme worden en zul je er gewoon vaker zin in hebben.

Afknappers voor hem

- ~ Kritiek: Een man wil graag fantastisch gevonden worden door de vrouw bij wie hij zijn penis naar binnen schuift, al is die daad op zich niet altijd even fantastisch als hij denkt of zou willen. Op zo'n moment van pure mislukking kun je je afbrekende kritiek beter voor jezelf houden. Hoe zou jij je voelen als je te horen kreeg dat je niet goed bezig bent terwijl je net met volle

overgave zijn edele delen met je mond verwent?

Wat je wel mag doen, is opbouwende kritiek gebruiken. Zeg niet 'stop met zo snel te stoten', maar zeg 'het is zacht als je langzaam stoot'. Zeg niet 'stop met op mijn clitoris te knabbelen', maar kreun en zeg 'het is geweldig als je me zachtjes likt'. Er is namelijk een goede aanpak voor alles, ook voor slechte minnaars. Met wat geluk pikt hij jouw hints op en verandert hij zijn onhandige aanpak.

- ~ Sterke geurtjes: Hier kan het gaan over sterke parfums, maar evengoed over sterke lichaamsgeuren. Die parfums zijn niet goed als het over overdadig gebruik gaat, en die lichaamsgeuren zijn gewoon een gevaarlijk ding. Als vrouw, en als man, moet je een dagelijkse hygiëne uitvoeren. Dat wil zeggen dat je elke dag fris gewassen aan de ontbijttafel moet verschijnen, zeker op momenten dat je seks gaat hebben op die tafel. Als je de kans hebt, fris je dan even op voordat je aan seks gaat beginnen. En opfrissen wil niet zeggen dat je een hele fles douchegel moet leegmaken. Helemaal niet zelfs. Een man raakt opgewonden van de natuurlijke vrouwelijke geurtjes, dus laat die ook natuurlijk zijn. Een washandje en wat water zouden moeten volstaan. En anders moet je eens naar de dokter gaan.

- ~ Preutsheid: Als je partner vanuit het niets in de slaapkamer verschijnt met in zijn linkerhand een zweep, in zijn rechterhand vier vibrators en anale kralen, terwijl op zijn onderrug een voorbinddildo hangt, dan mag je verrast zijn en desnoods zelfs met je handen in de lucht

weglopen zoals een klein, gillend meisje. Maar, als hij na lange tijd eens voorzichtig voorstelt om eens iets anders te doen dan jullie gewend zijn, geef het dan een kans. Zeg niet onmiddellijk 'nee'. Durf eens het licht aan te laten tijdens een vrijpartij en loop naakt door het huis zonder dat je panisch je handdoekje om je lijf geknoopt houdt. Als jij tevreden bent met je lichaam en ervan kunt genieten, kan je partner dat des te meer. Alleen maar voordelen, dat is duidelijk.

Afknappers voor haar

- ~ De aandacht verliezen. Een vrouw vindt het onaangenaam als ze merkt dat een voetbalmatch die op de achtergrond bezig is op de televisie interessanter is dan haar opgewonden en naakte lichaam, met al zijn ingangen en mogelijkheden. Hou je aandacht er dus bij. Het is onplezierig als je vergeet dat er een persoon bij die vagina hoort die jij zo hard en diep mogelijk aan het penetreren bent. Onthoud dat ze ook borsten heeft, een gezicht en een mond. Onthoud dat ze helemaal verwend wil worden, en niet enkel herleid wil worden tot iets wat op lokaal gebruik wijst. En als je die persoon aan de andere kant van de vagina toch beu bent, moet je een beroep doen op een plastic versie van het geheel.
- ~ Vragen stellen over de grootte: Vraag een vrouw nooit of je groot genoeg geschapen bent. Als zij in je armen ligt, wil dat zeggen dat het voor haar niet uitmaakt. Je kunt er dus beter over zwijgen, want vragen stellen

over de grootte van je piemel en alles wat hij kan, is waarschijnlijk nog erger dan het feit dat hij misschien echt klein is of niet veel waard is. Laat vooral zien wat je ermee kan en overtuig haar van het feit dat de afmeting er niet toe doet. Als jij geen problemen maakt, hoeft zij geen problemen te zien.

~ Vergelijken: Hou vergelijkingen vooral uit de slaapkamer, en vraag dus nooit naar haar ex of wat hij met zijn piemel deed die al dan niet groter, steviger en harder was. Je hoort een vrouw toch ook niet vragen of zij strakker is dan je ex? Tijdens de seks is het niet oké om onzeker te zijn over je eigen lichaam, en al helemaal niet om je partner met die onzekerheden op te zadelen. Daarnaast is het helemaal niet in orde om je partner te vergelijken met je eigen exen. Vergeet zinnen zoals 'zij deed dat zo' of 'bij haar mocht dat wel'. Als ze zo goed was, had je bij haar moeten blijven.

~ Aandringen: Als ze geen zin heeft, mag je het een keer proberen, maar dan moet je er vrede mee hebben dat seks met haar even geen optie is. Als zij bijvoorbeeld orale seks geeft, is het niet nodig om haar hoofd met beide handen te dwingen, net zolang tot ze er bijna in stikt. Als zij er genoeg van heeft, heeft ze er namelijk genoeg van. En dan is het niet aan jou om haar te dwingen. Tenzij het deel uitmaakt van een spelletje waarin jij haar dwingt en jullie beiden beseffen dat jullie dat spelletje aan het spelen zijn.

Turn on voor hem

- ~ Initiatief nemen: Je hoeft hem heus niet elke keer te bespringen als je hem ziet, maar als je zin hebt wees dan niet te beroerd om de eerste stap te zetten. Zo krijgt je partner het gevoel dat hij echt gewild is, en dat hij niet altijd jou hoeft te overtuigen om seks te hebben met hem. Alsof het een zware taak is. Begin met een subtiële move en ga dan rustig verder. Je moet natuurlijk wel even zijn reactie afwachten, want misschien heeft hij op dat moment echt geen zin. Het zou zeldzaam zijn, maar het kan.
- ~ Orale seks: Alle mannen zijn gek op orale seks. Alle mannen. Dus geef het hun en ze zijn verkocht. Je hoeft daarom nog geen specialist ter zake te zijn en elke avond met een lolly in je mond te zitten om te trainen, maar als je partner merkt dat jij het leuk vindt om hem oraal te bevredigen, vindt hij het nog tien keer leuker. Vergeet dus nooit dat je naast een vagina ook een mond hebt.
- ~ Complexloze vrouwen: Als je je geen zorgen maakt over hoe jij eruitziet, of over hoe dat standje eruitziet of wat je ouders ervan zouden denken als ze je in een bepaalde positie met bepaalde attributen zouden zien, hoeft je partner zich daar ook geen zorgen over te maken. En dat is heel bevrijdend. Als jij je geen zorgen maakt, hoeft hij zich ook niet schuldig te voelen als hij eens met zijn vinger naar jouw anus gaat of als hij vraagt om vastgebonden te worden. Want een complexloze vrouw

maakt daar geen probleem van en maakt er hoogstens een goedbedoelde grappige opmerking over als het haar niet zint.

Turn on voor haar

- ~ Verleid worden: Een vrouw voelt zich pas een hete minnares als haar partner haar dat gevoel geeft. Als ze weet dat hij over haar fantaseert en haar, in het beste geval, altijd en overal wil nemen. Laat haar dus merken dat je haar sexy vindt, en dat je zin hebt in haar. Stuur haar pikante sms'jes of een mooi lingerie-setje en fluister in haar oor welke ondeugende dingen je later op de dag met haar wilt doen. Hoe heter jij haar maakt, hoe heter zij zal worden.
- ~ Romantiek: Het klinkt misschien niet erg geil, en op zich is het dat misschien ook niet, maar een vrouw smelt bij een beetje romantiek. Leg een lief briefje op haar kussen, breng ontbijt op bed of zeg dat je van haar houdt. 'Ik hou van je' blijkt namelijk beter te werken dan 'ik vind dat je een lekker wijf bent'. Koop eens een bos bloemen en neem haar mee uit eten.. Op die momenten doe jij iets voor haar en daardoor zal ze iets terug willen doen voor jou.
- ~ Geef complimenten: Zeggen dat je van haar houdt om dan beloond te worden met seks is één ding, maar haar op gepaste tijden complimenten geven is iets totaal anders. Als ze nieuwe schoenen aanheeft, zeg dat dan ook.

Als ze lekker gekookt heeft, geef haar dan een compliment. En hou het niet bij woorden, maar streel over haar schouder als je zegt dat ze zo lekker ruikt. En geef haar een zoen nadat je haar hebt gecompimenteerd over haar kapsel. Charmeer haar, zodat ze zich goed voelt.

DE BELANGRIJKSTE WOORDEN DIE JE MOET KENNEN

- ~ Autocunnilingus: De betekenis van dit woord komt neer op het feit dat een vrouw zichzelf oraal zou kunnen bevredigen. Iedereen mag het een keer proberen. En daarna nog een keer. Maar uiteindelijk kun je beter aan je partner vragen of hij het wil doen, voordat je er een whiplash aan overhoudt.
- ~ Bukken: Datgene dat je dagelijks doet als je iets hebt laten vallen, als je je veters strikt, als je je voeten afdroogt of als je van achteren genomen wordt.
- ~ Cruisen: Automatisch zul je hierbij denken aan dure wagens met een afneembaar dak, maar in de sekswereld heeft het niets met auto's te maken. Als cruiset ben je namelijk op zoek naar losse seksuele contacten. Dat kan in het café, maar dat ook kan via internet waar je met onbekenden afspreekt om seks te hebben en dan wordt dat 'online cruisen'.
- ~ Deep throat: Een mens heeft graag enige diepgang als het op menselijk contact aankomt. Bij mannen is het zo

dat ze ook enige diepgang appreciëren als het op orale seks aankomt. Bij een deep throat is het aan jou om de penis van je partner zo diep in je mond te nemen dat zijn eikel jouw keel of huig raakt. Vrees niet als het jou, net zoals zoveel anderen, niet lukt. Het is namelijk heel normaal dat je in dat geval de neiging krijgt om hem onder te kotsen.

- ~ Eerste keer: Er is in iedereen zijn leven een eerste keer voor alles. Een eerste keer dat je verliefd wordt, een eerste keer dat je gedumpt wordt, een eerste keer dat je seks hebt, noem maar op. Geniet er dus van, van die eerste keren. En zeker als het over seks gaat. Al is het voordeel daaraan dat het na die eerste keer meestal alleen maar beter wordt.
- ~ Frigide: Een vrouw is frigide als ze niet in staat is om een orgasme te krijgen, en bij uitbreiding als ze gewoonweg niet in staat is om opgewonden te worden en zin in seks te hebben. Het kan voorkomen, maar hoogstwaarschijnlijk is die term in het leven geroepen door mannen die niet begrijpen dat sommige vrouwen geen seks met hen willen.
- ~ Gloryhole: Als je bezig bent met verbouwingen in je huis waarbij je partner het meeste werk doet, kun je maar beter opletten voor gaten in de muur. Een gloryhole is namelijk een willekeurig gat in de muur waar een man zijn penis in kan steken om vervolgens gepijpt te worden door iemand aan de andere kant van de muur. Daarbij is het wel handig dat die muur geen

draagmuur is van 40 cm dik die dubbel geïsoleerd is. Al zou dit wel in het voordeel van je partner kunnen spreken.

- ~ Hijgen: Je doet het spontaan als je aan het sporten bent of tien trappen hebt moeten doen, dus probeer het ook eens tijdens de seks. Zwaar in- en uitademen kan wonderen doen, zolang je partner doorheeft dat je het doet omdat hij zo goed is in wat hij doet. Probeer er af en toe nog wat bij te kreunen en zijn enthousiasme zal alleen maar groter worden. Net zoals dat van jou trouwens. Let op dat ramen en deuren gesloten zijn als je in een drukke buurt of appartement woont.
- ~ Inorgasmie: Opgepast als je graag speelt met de douchekop, je elektrische tandenborstel en je vibrator. Die dingen stimuleren de clitoris vaak zo intens en krachtig, dat je lichaam gaat wennen aan dat soort stimulatie. En dat je dus niet meer zo snel gaat klaarkomen tijdens seks met je partner. Hetzelfde geldt voor mannen die net iets te veel en te vaak plezier beleven aan handstimulatie. Gewenning is dus iets wat je hier niet wilt.
- ~ Jaloezie: Jaloezie kan voor sommigen opwindend zijn, juist daarom gaan ze proberen jaloerse gevoelens op te wekken bij zichzelf of bij hun partner. Je kunt daarvoor een keer samen naar het café gaan en gaan flirten met andere mensen, je kunt naar parenclubs gaan of je partner gewoon vertellen wat je allemaal met zijn beste vriend zou willen doen.

- ~ Kietelen: Als kind werd je waarschijnlijk vaak gekieteld waardoor je zo hard moest lachen dat je niet meer bijkwam. Als volwassene kun je daar nog steeds plezier aan beleven. In de bdsm-wereld kan kietelen zelfs een vorm van foltering zijn. Beeld het je maar eens in: je bent geboeid aan handen en polsen en terwijl jij niets kunt doen, kietelt je partner je met een pluimpje onder je voeten, in je oksels of tussen je benen.
- ~ Latex: Dit is een speciale rubberachtige stof die heel populair is om bdsm-kostuums mee te maken. Voor sommigen kan het een erg geile fetisj zijn, terwijl het voor anderen meer op een foute stoelbekleding lijkt.
- ~ Missionarishouding: Het standje dat zo oud is als de weg naar Rome waarbij jij op je rug ligt en jouw man boven op jou ligt. Maar het wil niet zeggen dat het niet minder populair of geil is gewoon omdat het oud is.
- ~ Natte droom: 's Nachts gebeuren er de vreemdste dingen, en wellicht ook de geilste dingen. Mannen die 's morgens wakker worden weten alvast dat ze een aangename droom gehad hebben. Zo aangenaam zelfs dat ze er spontaan van zijn klaargekomen.
- ~ Orgie: Als je ooit een triootje hebt overwogen, kan het misschien leuk zijn om gewoon de rest van de burens erbij te halen en allemaal samen een potje seks te hebben. Toch lijkt het eerder iets wat in pornofilms of fantasieën voorkomt. Want zou het echt zo leuk zijn om vijf verschillende penissen in je te krijgen, een voor een,

terwijl die penissen een minuut eerder ergens anders in gezeten hebben?

- ~ Pashokje: Een populaire fantasie is die waar een stel seks heeft in een pashokje van een winkel. Het gaat, maar het is riskant. De deuren of gordijnen van die pashokjes zijn vaak zo gemaakt dat je nog voeten kunt zien, en meestal hangen er ook beveiligingscamera's. Al kan dat natuurlijk een extra motivatie zijn om je kleren uit te trekken.
- ~ Quickie: De Engelse term voor 'een vluggertje', een vrijpartij die niet lang duurt. Het kan de perfecte afwisseling zijn in een seksleven waarin er wel veel tijd en aandacht besteed wordt. Vooral bij de man hebben vluggertjes succes. Een beetje trekken, sleuren, likken en zuigen en het zit er al op.
- ~ Relatie: Datgene dat de kans op een bevredigend seksleven verhoogt, al is dat niet altijd zo. Ook zonder een relatie kun je seks hebben en die seks kan minstens even goed zijn.
- ~ Squirten: Het is een vies woordje dat evenveel betekent als de vrouwelijke ejaculatie, waarbij een vrouw spuitend klaarkomt. Niks mis mee, al schamen veel vrouwen zich er wel voor.
- ~ Tantrische seks: Dit is een soort van spirituele seks waarbij de penetratie zo lang mogelijk volgehouden wordt en het klaarkomen dus ook uitgesteld wordt. Er

bestaan verschillende technieken om dit te kunnen en waarschijnlijk bestaan er ook cursussen voor. Inschrijven!

- ~ Uniform: Mannen in uniform hebben iets speciaals over zich en veel vrouwen raken er opgewonden van. Net zoals verpleegstersuniformpjes hetzelfde effect hebben op mannen. Om jullie seksleven wat op te pimpen kun je dus gerust een uniformpje aantrekken, al is het wel belangrijk dat het op een of andere manier sexy is. Het balletpakje waarin je op je vijfde rondjes draaide is vandaag waarschijnlijk niet meer zo flatterend.
- ~ Voyeur: De enge buurman die altijd op de uitkijk staat wanneer het licht in jouw badkamer aanspringt. Toch kan voyeurisme ook iets heel sexy hebben, wanneer het tussen twee partners gebeurt. Laat de ene masturberen en de andere toekijken en het is prijs.
- ~ Wippen: Uitleg? Echt?
- ~ XXL: De maat van je vibrator wanneer een eenvoudig modelletje niet meer voldoet.
- ~ Yoni: Een andere benaming voor je vagina.
- ~ Zadelruiken: Veel mensen vinden het vies als ze op een stoel moeten zitten die nog warm is van de vorige persoon die erop zat. En toch vinden sommige mannen het geil om te ruiken aan plekjes waar net daarvoor een vrouw heeft gezeten.

Hier had ook het woord ‘zaad’ kunnen staan of ‘zelfbevrediging’, maar dat leek iets te makkelijk.

ALS JE GEEN ZIN HEBT, MOET JE ZIN KRIJGEN

Het kan leuk zijn om tijdens de afwas een grijpgrage hand tussen je benen te voelen die je dwingt om de borstel en de rest in het afwaswater te laten vallen om vervolgens je benen in je nek te gooien en over te gaan tot hete seks. Staand zelfs, liggend op de grond of met een bil in het afwaswater als het moet.

Soms is het genoeg om alleen maar te denken aan seks, aan een penis, aan elkaar of juist aan iemand anders. Ook dan kan het heel snel gaan. Maar soms is er simpelweg net iets meer werk voor nodig. Over het algemeen wordt een deftig voorspel dan ook op prijs gesteld door de meesten. De sleutel tot succes en een bevredigende vrijpartij ligt dikwijls in een opwindende start. Want om goede seks te hebben, moet je ook zin in seks hebben. Anders heeft het zelfs helemaal geen nut en bestaat de kans dat je in je hoofd boodschappenlijstjes opstelt terwijl hij op je inbeukt. Dat je wacht en aftelt tot hij klaarkomt en jij je benen weer mag sluiten of niet meer op handen en voeten op je bed hoeft te zitten.

En dat kan de bedoeling niet zijn. Als hij geen zin heeft, of jij geen zin hebt, dan moeten jullie zin krijgen.

WAT MOET JE DOEN?

Dat ding met de plumeau

Sommigen vinden het leuk om hard geslagen te worden, anderen worden helemaal geil van een zacht gekietel op hun huid. En om iemand te kietelen kun je veel dingen gebruiken. De toppen van je vingers, de lingerie die je net hebt uitgetrokken, een satijnen sjaaltje of een panty kunnen bijvoorbeeld opwindend zijn. Zoek samen uit wat het meest aangenaam voelt op je huid. Alles wat werkt voor jullie is goed. Desnoods gebruik je een verfkwas. Je kunt ook een duif pluimen en die veertjes gebruiken, maar als je thuis een plumeau hebt liggen, is dat altijd iets handiger. Het is in dat geval wel aangenaam als al het vergaarde stof en de spinnenwebben eraf gehaald zijn, zeker als je van plan bent om de plumeau door zijn bilnaad te halen. Kietel zijn nek, zijn rug, stippel een weg uit over zijn huid en zorg ervoor dat hij gek wordt van verlangen.

Dat ding met de ijsblokjes

Een ijsblokje kan lekker zijn in een glas frisdrank of in een cocktail. Maar een ijsblokje kan nog leuker zijn als je het in bed gebruikt. Het plezier kan al beginnen met een lange tongzoen. Want elkaar zoenen en tongen laten worstelen is al veel, maar gooi er nog een ijsblokje bij en de lol is compleet. Speel er samen mee en laat het over jullie tongen van de ene naar de andere mond glijden. Doe

het wel een beetje elegant en zorg ervoor dat het ijsblokje niet zo groot is dat je een vogel lijkt die zijn nest kuikens voedt met open mond en bijhorende braakgeluiden. Als het ijsblokje te groot is, hou het dan even onder de kraan tot het de ideale grootte heeft. Op die manier wordt de kans kleiner dat je tong blijft vastplakken aan het ijs en je vrijpartij vervangen wordt door een poging tot losmaken van die tong.

Een andere optie is dat je het ijsblokje tussen je tanden neemt en er zo mee over zijn huid gaat. De ene keer neem je het weer eens in je mond en laat je je lippen over zijn lichaam glijden, de andere keer klem je het tussen je tanden of neem je het tussen je vingers om er zo mee over zijn huid te gaan. Vergeet vooral zijn onderrug, buik en liesstreek niet. En let op dat je je niet verslikt.

Dat ding met de gsm

Denk nu niet onmiddellijk aan een tip waarbij gesproken wordt over een gsm die op trilfunctie staat en tussen de benen verstopt moet worden. Al kan dat natuurlijk ook leuk zijn. Met die gsm kun je namelijk ook nog iets anders doen: sms'en.

Stuur hem in de loop van de dag enkele berichtjes waarin je duidelijk maakt wat je wilt van hem. Als je hem kunt sturen dat er thuis wc-papier nodig is, kun je ook sturen dat je zin hebt in seks. Maak hem geil en zeg dat je hem wilt verwennen en dat jij verwend wilt worden. Laat hem weten dat je hem wilt voelen, in, op en naast je, dat je hem wilt ruiken en proeven. Dat je hem in je mond wilt of waar dan ook.

Controleer altijd eerst even of je die berichtjes naar het juiste nummer stuurt. Hetzelfde geldt als je een heet voicemailbericht wilt inspreken. Desnoods bestook je hem met pikante mailtjes, kies zelf maar welke vorm van sociale media voor jou het best uitkomt. De bedoeling is dat hij je wil bespringen als hij thuiskomt. En dat jij je laat bespringen.

Sarah: 'Hetesms'jes zijn bij ons bijna routine geworden, al voelt het nooit saai aan. Door een pikant berichtje tijdens een saaie vergadering slaat de sfeer meteen om.'

Dat ding met de kleren die in het rond vliegen

Goed, je bent waarschijnlijk geen stripper. Je hebt waarschijnlijk ook niet het lijf van een stripper, niet het kapsel en niet de elegantie. Maar je kunt wel altijd even doen alsof. Zet een muziekje op, laat je partner op een stoel zitten of laat hem plaatsnemen in bed en start. Trek je kleren een voor een uit, langzaam, sensueel en verleidelijk. Laat eens wat vlees zien. Toon dat je jezelf ook aantrekkelijk vindt, dat je zeker bent van wat je doet. Ook al is dat niet helemaal zo. Trek dat truitje uit, mouw per mouw. Duw dat rokje naar beneden, traag en elegant. Laat desnoods je bh losmaken door je vriend en hou je slipje aan tot het einde. Dan kan hij het nog van je lijf rukken met zijn tanden. Het is wel zo schattig als je ook alles op het juiste ritme van de muziek kunt doen en niet struikelt over de kleren die verspreid liggen op de vloer.

Dat ding met de sjaal

Het eenvoudigste dat je met een sjaaltje kunt doen, is iemand blinddoeken. Let er wel op dat je niet de eerste de beste sjaal uit de kast haalt, van wol, met een opdruk in schreeuwerige kleuren van het logo van zijn favoriete voetbalploeg. Hou het stijlvol en gebruik een licht sjaaltje dat aangenaam aanvoelt. Doe het licht uit in zijn hoofd en blinddoek hem met het sjaaltje. Als je zijn zicht wegneemt, ervaart hij en concentreert hij zich op heel andere dingen dan wanneer hij wel kan zien. In het donker ligt de focus namelijk op wat je voelt, ruikt, proeft en hoort, maar niet langer op wat je ziet. Hijg eens in zijn oor, lik hem in de buurt van zijn genitaliën, knijp zachtjes in zijn billen en zoen hem dan eens. Wissel af en verras hem. Maar doe het wel op een aangename manier. Door hem een uur geblinddoekt te laten liggen terwijl jij toekijkt, doe je niemand een plezier.

Dat ding met muziek

Er bestaat zoiets als seksmuziek, al zal de artiest zelf nooit de bedoeling gehad hebben om alleen maar gespeeld te worden tijdens een harde penetratie. Toch is het nu eenmaal zo dat muziek een mens kan opwinden. Welke muziek? Dat moet je voor jezelf uitmaken. Of je kiest een plaatje met een leuk uptempo ritme of je gaat voor de zwoele en hitsige deuntjes. Céline Dion, Whitney Houston, drum-'n-bass, dubstep of housemuziek uit de jaren negentig, er is keuze genoeg. Download de actuele top

vijftig en je vindt er zeker iets wat jou kan behagen. Als het dan nog niet lukt, probeer dan eens Lil' Louis met 'French kiss'. En beluister het gekreun net zo vaak tot je zelf ook begint te kreunen.

Dat ding met die vieze woordjes

Praten tijdens de seks kan een enorme afknapper zijn, vooral als het gespreksonderwerp de verjaardag van je schoonmoeder of het regelen van het huishouden is. Toch kan een woordje hier en daar geen kwaad. Zelfs voor er seks aan te pas komt, kunnen vuile praatjes leiden tot die seks. Zitten jullie samen op de bank? Fluister dan zachtjes in zijn oor wat je graag met hem zou willen doen. Zijn jullie aan het kussen? Help hem dan verder op weg door te zeggen dat hij verder mag gaan. Bij dirty talk hoort een hele woordenlijst, waaronder 'harder, zachter, meer, ik wil je in me, dieper, sla me, sla me nog eens' en 'blijf me slaan'. Wat goed getimede obscene woorden kunnen wonderen doen. Maak zelf een keuze en wees vrij om verder aan te vullen.

Dat ding met de douche

Ga samen onder de douche of in bad. Op die manier heb je een reden om je kleren uit te trekken en om lijf tegen lijf te staan, te liggen of te zitten. Zeep elkaar in, schrob elkaar met een washandje en laat jullie handen glijden over elkaars lichaam. Het is geen seks, maar het kan wel tot

seks leiden. Als het die richting uitgaat, vergeet dan zeker de douchekop niet. Want een douchekop kan soms dingen die een man niet kan.

Dat ding met je tong

Met je tong kun je veel doen en zeker als het op tongzoenen aankomt. Want eerlijk, niets is zo opwindend als de juiste tongzoen. En een juiste tongzoen is iets wat niet veel moeite kost.

- ~ Kussen doe je niet alleen, dus hou rekening met de lichaamstaal van je partner. Aait hij je liefdevol over je wang terwijl hij naar jou leunt, verras hem dan niet door je tong als een hongerig beest in zijn mondholte te duwen. Volg zijn ritme, of geef zelf subtiel het ritme aan.
- ~ Gebruik je ogen. Kijk hem uitdagend aan als je het spelletje met hem speelt. Geef hem een blik die zegt dat je hem wilt, hier, daar en nu. En kijk dan weer weg. Tot jullie er gek van worden.
- ~ Wees zuinig in ritme, duur en hoeveelheid. Je tong kan een heel dankbaar iets zijn, maar als je zo hevig bent dat je partner amper nog kan ademen of slikken, ben je niet goed bezig.
- ~ Besef dat er meer plekjes zijn om te zoenen dan enkel zijn lippen. Een man wordt gek als je hem zoent in de buurt van zijn genitaliën. Hetzelfde effect krijg je als je

hem daar likt. Of streelt. Of kietelt. Of vastgrijpt. Of er gewoon naar kijkt.

- ~ Durf hulpmiddelen in te roepen en kijk eens wat er in je koelkast staat. Zo is slagroom perfect om op elkaars lichaam te spuiten en af te likken, net zoals chocoladesaus een topper is op het lichaam. Leg er wat aardbeitjes bij en het plezier is compleet én je hebt gelijk gegeten. Toch werkt niet alles even goed. Zo is honing bijvoorbeeld erg lekker, maar dat heeft als resultaat dat je drie dagen later nog aan je lakens vastplakt met je billen. Maak je overigens geen zorgen over de calorieën, die worden later wel weggewerkt door de vrijpartij zelf. Gebruik elkaars lichaam als tafeltje en presenteer alles wat je kunt eten op je lijf. Als je partner echter voorstelt om bij een familiebarbecue het vlees op jouw buik te bewaren, is het niet meer in orde.
- ~ Speel een beetje. Pak hem niet direct vol op de mond, maar begin met een kus op zijn wang. Ga met je lippen over de zijne, maar druk niet door. Ga met het puntje van je tong over zijn lippen, bijt zachtjes in zijn oorlel en lik hem waar hij dat prettig vindt. In principe kun je gewoon wat met je tong rondhangen rond zijn mond, om hem gek te maken van verlangen. Als jullie het beiden niet meer aankunnen, verslind elkaar dan.

Elise: ‘Tijdens een zeldzaam ontbijt op bed, likte ik wat confituur van mijn vingers af. Mijn vriend vond dat zo geil, dat hij zelf mijn vingers begon af te likken en met die vingers een spoor van confituur over mijn lijf trok. Dat spoor volgde hij dan met

zijn tong. Ik werd er helemaal gek van, zo goed voelde het aan. Het was tegelijk een plakkerige boel, ja, maar er is niks dat een goede douche niet kan oplossen.'

Dat ding met porno

Sommigen proppen een zakdoek in hun oren als ze het woord 'porno' horen of zien, anderen krijgen er onmiddellijk een natte broek van. Feit is dat porno voor de ene opwindend is en voor de andere afstotelijk kan zijn. Al hangt het er dan natuurlijk ook weer van af over welke porno we het hebben. Louche, zelfgemaakte filmpjes op internet waar een man zijn vrouw laat penetreren door twee pony's hebben niet bij iedereen evenveel succes. En dat is begrijpelijk. Maar op zich kan het wel heel opwindend zijn om te kijken naar mensen die seks hebben met elkaar. Bovendien kun je er ideeën uit halen. Misschien doet zij wel iets waarvan jij niet wist hoe het moest en doet hij iets waarvan jij niet eens wist dat het bestond.

Ook als je denkt dat pornofilms enkel bestaan uit loze verhaaltjes zonder plot waar seks gewoon gebeurt om seks te hebben, waar mannen gereduceerd worden tot breinloze lijven en de vrouwen blond en rondborstig zijn, ben je niet meer van deze tijd. De porno-industrie heeft ondertussen ook wat kwaliteit verzameld.

Bij het kiezen van een pornofilm kun je voor jezelf beter eerst uitmaken wat jou opwindt en wat niet. Grote penis-sen, kleine penissen, bodybuilders, orale seks, anale seks, twee vrouwen, twee mannen of een combinatie van verschillende mensen, er is voldoende keuze. En het kunnen

natuurlijk ook altijd nog die pony's zijn. Op zich maakt het niet uit, zolang je er maar geil van wordt. Denk gewoon even na voordat je iets downloadt of uit de rekken haalt, want het gevaar zit erin dat je bij de foute keuze misschien zelfs nooit meer seks wilt hebben.

Als je uiteindelijk zover bent om een filmpje op te zoeken op internet en dat na lang aarzelen op te zetten, verwacht dan geen afgelikte beelden met loepzuivere close-ups en achtergronden. Zelfgemaakte filmpjes hebben nooit dezelfde kwaliteit of mogelijkheden als de gemiddelde Spiderman 1, 2 of 3. Er zijn pornofilms te koop die wel die kwaliteit benaderen, al zul je daarvoor waarschijnlijk naar de winkel moeten gaan.

Wanneer je alleen of samen met je partner porno kijkt, let er dan ook op dat alles wat je nodig hebt voorhanden is. Gebruiken jullie seksspeeltjes? Zorg er dan voor dat je die niet uit een of andere reiskoffer op zolder moet gaan opdiepen als jullie op het punt staan seks te hebben. Porno zal jullie opwinden, dus het is niet leuk als je het spel dan moet onderbreken om praktische redenen.

Heb je liever geen bewegende beelden? Dan zijn er voldoende boekjes beschikbaar die je alleen plaatjes aanbieden. En dat kan handig zijn, want bij die prentjes hoef je niet te horen dat die stoere man eigenlijk een te hoog stemmetje heeft, of dat die sexy vrouw lacht zoals een schaap dat na lang wachten eindelijk te eten krijgt.

In het geval dat het zien van vrijende mensen je niet erg aanspreekt of opwindt, kun je ook erotische literatuur

proberen. Daar wordt het niet zo plastisch in je gezicht gegoooid, maar kun je zelf de beelden vormen die jou opwinden. Lees je dat hij met zijn penis tegen haar venusheuvel schuurt, dan kun je er zelf bij denken in welke mate hij onthaard of gespierd is, welke kleur ogen en haar hij heeft, of hij groot, klein, breed of smal is. De kunst van de verbeelding is vaak nog opwindender dan de platte realiteit.

Vanaf het moment dat je gewend bent aan porno kun je ook zelf aan de slag gaan. Film je partner als hij masturbeert, of film het als jullie seks hebben. Misschien bezorgt het jullie later de slappe lach of windt het jullie zo hard op dat je spontaan opnieuw aan een vrijpartij begint. In het slechtste geval is het nog een leuk aandenken voor de kleinkinderen.

Jolien: 'Ik werk hard en veel. Als ik 's avonds thuiskom en daar alles gedaan heb wat ik moet doen, wil ik vaak gewoon op de bank zitten en rusten. Mijn man probeert me dan op te winden door me te zoenen of te masseren, maar meestal krijg ik mijn hoofd niet leeg op die momenten. Wat wel helpt om me volledig te ontspannen en zin te krijgen in seks is een erotisch boek lezen. Het ontspant me om te beginnen, en het prikkelt me, waardoor ik zelf dichterbij mijn man kruip en duidelijk kan maken dat ik zin heb in hem.'

Ann: 'Ik wist niet goed wat ik moest denken toen ik op de computer van mijn vriend pornofilmpjes ontdekte. Aanvankelijk klikte ik alles weg, tot mijn nieuwsgierigheid het van de shock won. Ik zette een filmpje op en het deed meer met me dan ik dacht. Diezelfde avond heb ik aan mijn vriend gevraagd of

we samen naar een filmpje konden kijken. De vrijpartij die daarop volgde was er een die me nu nog steeds vers in het geheugen ligt.'

MASTURBEREN

Je handen zijn een van de dingen die je altijd bij je hebt, en die je dus ook altijd kunt gebruiken, waar en wanneer dan ook. De makkelijkste manier om iemand op te winden, is dan ook door die handen te gebruiken. Want steek een hand in iemands broek, of in die van jezelf, en er komt meer van.

Voor haar bij hem

Als je hem wilt masturberen, kun je het proberen op dezelfde manier waarop je met je handen een natte dweil uitwringt. Maar je kunt ook rustig de tijd nemen om hem echt te plezieren.

- ~ Grijp hem niet in zijn kruis, maar bouw de spanning op. Ga met de toppen van je vingers over zijn buik, lies en ballen, om uiteindelijk zijn penis in je hand te nemen.
- ~ Neem zijn penis vast met een of twee handen en beweeg dan zachtjes naar boven en beneden. Besteed vooral ook wat aandacht aan zijn eikel, die het gevoeligst is.

- ~ Als je hem in het begin masturbeert met je volledige hand, wissel dan af en toe af door gewoon van je duim en wijsvinger een ring te maken die je over zijn eikel laat glijden. Varieer in de bewegingen die je maakt en je zult niet veel fout kunnen doen.
- ~ Zoek een ritme. Speel desnoods je favoriete deuntje af in je hoofd, maar zorg voor regelmaat. Als een vrouw het leuk vindt om dan wat harder, dan wat zachter en dan weer even niet verwend te worden, vindt een man het wel zo aangenaam om met een opbouwend ritme te werken.
- ~ Als jullie je er beiden goed bij voelen, kan de anus hier gestimuleerd worden door er met een vinger over te strelen of op te drukken.
- ~ Als je voelt dat hij klaarkomt, moet je het ritme aanhouden en ook dezelfde beweging blijven maken. Als het eenmaal zover is, kun je zijn schokken volgen door zachtjes in zijn penis te knijpen en het hele zaakje zo af te ronden.

Voor hem bij haar

Belangrijk om te weten is dat een vrouw uit meer bestaat dan enkel een clitoris. Zo zijn daar ook haar venusheuvel, haar binnenste schaamlippen en buitenste schaamlippen. Onder andere. Hou daar rekening mee als je vingers zich gretig een weg banen naar beneden.

- ~ Maak van je vingers geen raket die zo snel mogelijk bij haar naar binnen wil. Gebruik je vingers subtiel, bijna afzonderlijk zelfs en daag haar een beetje uit door haar te kietelen en te strelen tussen haar benen.
- ~ Kijk wat je doet, maar laat een mogelijke afkeurende blik achterwege. Een vrouw heeft liever dat je met je ogen je weg zoekt, dan dat je op goed geluk je hand tussen haar benen wringt. Voel je die clitoris niet onmiddellijk? Spreid dan haar buitenste schaamlippen en voel met je vingers. Luister ook naar haar aanwijzingen in de vorm van subtiele bewegingen of goedkeurende geluidjes. En zeg nooit dat je het niet vindt.
- ~ Zet je vingertop niet pal op de clitoris, maar klem het knopje tussen twee vingers waarmee je dan cirkelvormige bewegingen maakt. Speel met het knopje alsof het er een van je PlayStation afstandsbediening is, maar behandel het wel met meer zorg, aandacht en liefde. Klem het eens tussen je vingers, duw er eens zachtjes op en trek er eens aan.
- ~ Ga met je vingers verder, durf een keer bij haar naar binnen te gaan met een of meer vingers en rek die beweging uit zodat je haar kunt penetreren met je vingers.
- ~ Als je merkt dat ze gaat klaarkomen, blijf dan vooral doorgaan met waar je mee bezig bent.

ORALE SEKS

De een heeft niets liever, de ander is er vies van. Hoe dan ook laat orale seks niemand onberoerd. Het voornaamste is dat je het zelf leuk vindt, om te geven en om te krijgen. Natuurlijk kan een kleine wasbeurt, enkel met water, niet met zeepjes die naar bloemenvelden of baby's ruiken, op voorhand geen kwaad. Dan hoeft je alvast niet meer te twijfelen aan jezelf en kun je zonder angst voor ongewenste geurtjes je benen spreiden. En maak je geen zorgen over het geurtje dat een vrouw nu eenmaal met zich meedraagt. Dat hoort er simpelweg bij en wordt zelfs aantrekkelijk gevonden door mannen.

Denk er ook even over na of je het daarbeneden glad of ruw wilt houden. Lange haren, stoppeltjes, een landingsbaan of helemaal kaal, doe lekker je eigen zin. Al is het wel zo sympathiek om je partner niet te laten verdwalen in een oerwoud. Als voorspel op het voorspel kan het trouwens ook leuk zijn om samen een snit in het onderste kapsel te brengen. Zo kun je er iets van maken wat je beiden leuk vindt, en heb je een reden om nog eens gezellig te lachen over je eigen onderkant. Let wel, als je partner je brutaal uitlacht, mag je hem de deur wijzen.

Ans: 'Ik vind het heerlijk om mijn man oraal te bevredigen. Dat is een moment waarop hij niets hoeft te doen, enkel zijn hoofd in zijn nek laten vallen en genieten. Tegelijk vind ik het leuk dat ik zoveel macht heb, dat wat ik doe of laat ervoor zorgt dat hij klaarkomt of niet.'

Voor haar bij hem

- ~ Een penis is geen komkommer. Er mag wat aan gelikt en gerukt worden, maar het blijft wel een gevoelig lichaamsdeel. De een heeft graag dat er wat harder aan zijn penis gezogen wordt, de ander heeft liever een iets zachtere aanpak. Doe datgene wat jouw partner het leukst vindt, niet wat je ex het leukst vond.
- ~ Probeer geen halsbrekende trucjes uit te halen. Versmacht jezelf niet door zijn penis te diep in je mond te steken en kwets hem niet door een keer te hard te bijten of het vel van zijn lichaam te zuigen. Als je zachtjes wilt bijten, doe dat dan met je lippen over je tanden. Zo voorkom je dat je diezelfde avond nog op de spoedafdeling belandt met een excuusje zoals 'hij heeft met zijn erectie tussen de deur gezeten'. Dat gelooft niemand. Zeker niet als er nog wat bloed aan jouw wang hangt.
- ~ Zoek een comfortabele houding, waarin jij geen gevaar loopt op een verstikkingsdood en waarin hij zich volledig kan ontspannen. Het voordeel is dat een man bijna altijd en overal gepijpt kan worden. In bed, maar ook onder de douche, in de auto, terwijl hij naar televisie kijkt of wanneer hij staat te koken. Wat je ook doet, hoe en wanneer, hou het wel veilig voor beide partijen. En voor eventuele omstanders.
- ~ Begin bij het begin. Trek zijn broek niet zomaar uit om dan zijn slappe penis te vangen met je mond. Maak hem geil, wind hem op en lok een erectie uit. Dat kan

door hem zachtjes te likken of te zoenen op en rond zijn penis, maar dat kan ook door even manueel te werk te gaan. Speel met hem, maak hem gek en neem dan zijn penis in je mond.

- ~ Er is meer aan een man dan zijn penis en dat is de reden waarom je zijn ballen niet mag vergeten te verwennen. Neem ze zachtjes in je mond, masseer ze met je handen of streel ze met je vingertoppen. Terwijl je dat doet, kun je nog steeds zijn penis verwennen met je tong.
- ~ Als je het moeilijk vindt om alleen met je mond te werk te gaan, kun je het ook combineren met je hand. Klem een hand rond zijn penis en plaats daarboven je mond, bij wijze van verlengstuk. Op die manier zal het voor hem zo lijken dat je hem veel dieper in je mond neemt en jij bent even ontlast van een overvolle mond. De andere hand gebruik je om de rest van zijn lichaam te strelen. Je kunt ook een of twee vingers in zijn mond steken, waardoor hij zelf kan aangeven hoe hard of zacht en met welk tempo je moet zuigen, door het voor te doen op jouw vingers.
- ~ Vergeet zijn eikel niet. Zuig er eens op en bijt er heel even zachtjes op. Wissel af, lik hem dan eens snel en hevig en dan weer traag en zacht. Maak met je tong rondjes rond zijn eikel en dan kan er eigenlijk niets mislopen.
- ~ Ga niet de hele tijd op en neer, maar speel met alles wat hij heeft, en liefst in één beweging: een lik vanaf zijn

ballen, over zijn penis, naar zijn eikel en terug. Er is ook nog zijn anus, wat dieper tussen zijn billen. Druk daar zachtjes op met je vinger, lik hem of kietel hem daar.

- ~ Wees niet blind voor wat hij doet of aangeeft. Als hij met zijn bekken tegen je neus smakt, wil dat waarschijnlijk zeggen dat hij wil dat je dieper, sneller of harder zuigt. Probeer samen een goed ritme te vinden met de juiste combinatie van zuigen, likken, trekken en misschien zelfs duwen. Als je het tempo in die mate moet opdrijven dat je het met je mond niet voor elkaar krijgt, kun je altijd je hand inschakelen en hem aftrekken terwijl je met je tong wel nog zijn eikel streelt.
- ~ Schrik niet als hij zich even terugtrekt of jou even tegenhoudt. Dat wil dan waarschijnlijk gewoon zeggen dat je heel goed bezig bent en dat hij nog niet wil klaarkomen. Als hij zo een pauze nodig heeft, begin dan niet te lezen in het boek dat toevallig op je nachtkastje ligt, maar schenk dan even aandacht aan jezelf. Of laat hem wat aandacht aan jou schenken. Als hij een beetje gekalmeerd is, kun je weer verder gaan.
- ~ Beslis voor jezelf of je zijn kwakje wilt inslikken of niet. En wees zo eerlijk om hem dat even mee te delen voordat hij tegen de muur schiet of jou laat stikken in zijn zaad. Als je niet wilt dat hij klaarkomt in jouw mond, hou dan een handdoekje in de aanslag waarin hij wel kan klaarkomen. Als hij goed is ingelicht, zal hij ook het fatsoen hebben om terug te trekken wanneer het tijd is om terug te trekken. Hij kan ook op jouw li-

chaam klaarkomen, in de kussens, tegen de muur of de klerkasten. Het maakt niet uit, zolang het maar werkt voor jullie.

Wanneer hij toch zou klaarkomen in jouw mond, per ongeluk of niet, terwijl jij niet wilt slikken, hoef je niet te sterven. Spuug het goedje ook niet uit in zijn gezicht, maar doe het subtiel in een handdoekje of zakdoekje.

Als jij het wel wilt doorslikken, hoef je eigenlijk nergens op te letten. Behalve dan als je toch verrast wordt en kokhalzend de kamer uit moet lopen. Vermijd dat, als het even kan.

Trucs om het nog leuker te maken

Ieder kind krijgt graag een verrassing, waar of wanneer en met welke reden dan ook. Bij mannen is dat dan ook niet anders, en zijn de termen 'waar' en 'wanneer' wel meer bepaald: in bed, tijdens de seks. Orale seks is namelijk één ding, maar subtiel verrast worden tijdens orale seks is helemaal anders.

~ Tandpasta: Door wat tandpasta rond je mond te smeren voor je orale seks geeft, kan je partner een tinteling voelen die zeer aangenaam is voor hem. Let wel even op dat je niet te kwistig omgaat met de tube, en dat je er niet uitziet als een schuimbekkende Kerstman.

~ Muntmondspoeling: Dit is de iets minder intense versie van de tandpasta-ervaring. Spoel je mond met een

muntspoeling voordat je zijn penis mee naar binnen neemt en een extra tinteling zal zijn deel zijn.

- ~ Pepermuntjes: Het geeft je iets om in je mond te hebben als je daar zin in hebt, het zorgt voor een frisse adem en je wordt er niet dik van. De voordelen van een pepermuntje lijken nu al eindeloos, dus wacht tot je weet wat het kan doen tijdens orale seks. Door de mint zal je partner tijdens het pijpen een prikkelende sensatie ervaren en nog geiler worden, terwijl jij zelf nog een lekkere smaak in je mond hebt.
- ~ Marshmallows: Dit is een optie waar je mogelijk wel door aankomt, maar laat dat de pret niet bederven. Als je je partner een blowjob geeft, kan het voor hem heel geil zijn als je dat doet met enkele marshmallows in je mond. Dat geeft hem een heel aparte ervaring, en jou waarschijnlijk ook, omdat het lijkt alsof hij een soort van dikke wolk aan het penetreren is. Het kan wat plakkerig worden, maar dat zou het sowieso al zijn. Dus geniet gewoon van de zonde.
- ~ Ijskoud en gloeiend heet: Het vergt wat organisatie, maar het is wel de moeite waard. Hou naast de penis van je partner ook een ijsblokje en hete thee binnen handbereik. En wissel dan die drie af. Neem dat ijsblokje in je mond en steek er daarna zijn penis bij. Op zich is dat voor hem al een geweldige ervaring. Maar het plezier is nog niet half, want daarna moet je dat ijsblokje uit je mond nemen, een slok hete thee nemen om je mond weer te verwarmen, en hem vervolgens

weer oraal verwennen. Die afwisseling tussen warm en koud zal overweldigend zijn. Al zal het voor jou gewoon een kwestie van organisatie en concentratie zijn. Maar dat moet je er soms voor overhebben.

- ~ Citroenijsje: Het is misschien niet direct iets wat je in huis hebt, maar het is snel zelf gemaakt door ijsblokzakjes te vullen met citroenwater. De wrange smaak die jij krijgt van de citroen zal voor hem een bruisend en tintelend gevoel geven als je hem pijpt.

Voor hem bij haar

- ~ Begin rustig. Stort je niet meteen op haar meest intieme plek, kwijlend en grommend van verwachting. Kus haar eerst, op haar mond, op haar borsten, lik haar tepels en ga met je tong verder naar haar navel. Ga door met zoenen in haar lies en op haar billen. Bouw geleidelijk aan de spanning op, kus en lik alles, behalve haar vagina, om haar gek te maken van opwinding en dan uiteindelijk je tong zijn weg te laten vinden naar dat ene plekje.
- ~ Een clitoris is geen lichtsakelaar. Het is ook geen knop die je te pas en te onpas kunt induwen zoals de startknop van je computer. Wees voorzichtig, rustig, en als ze schreeuwt of jouw hoofd tussen haar benen klemt, weet je dat het tijd is om een andere tactiek toe te passen. Sommige vrouwen komen al klaar als je hun clitoris drie keer likt, anderen kunnen het niet verdra-