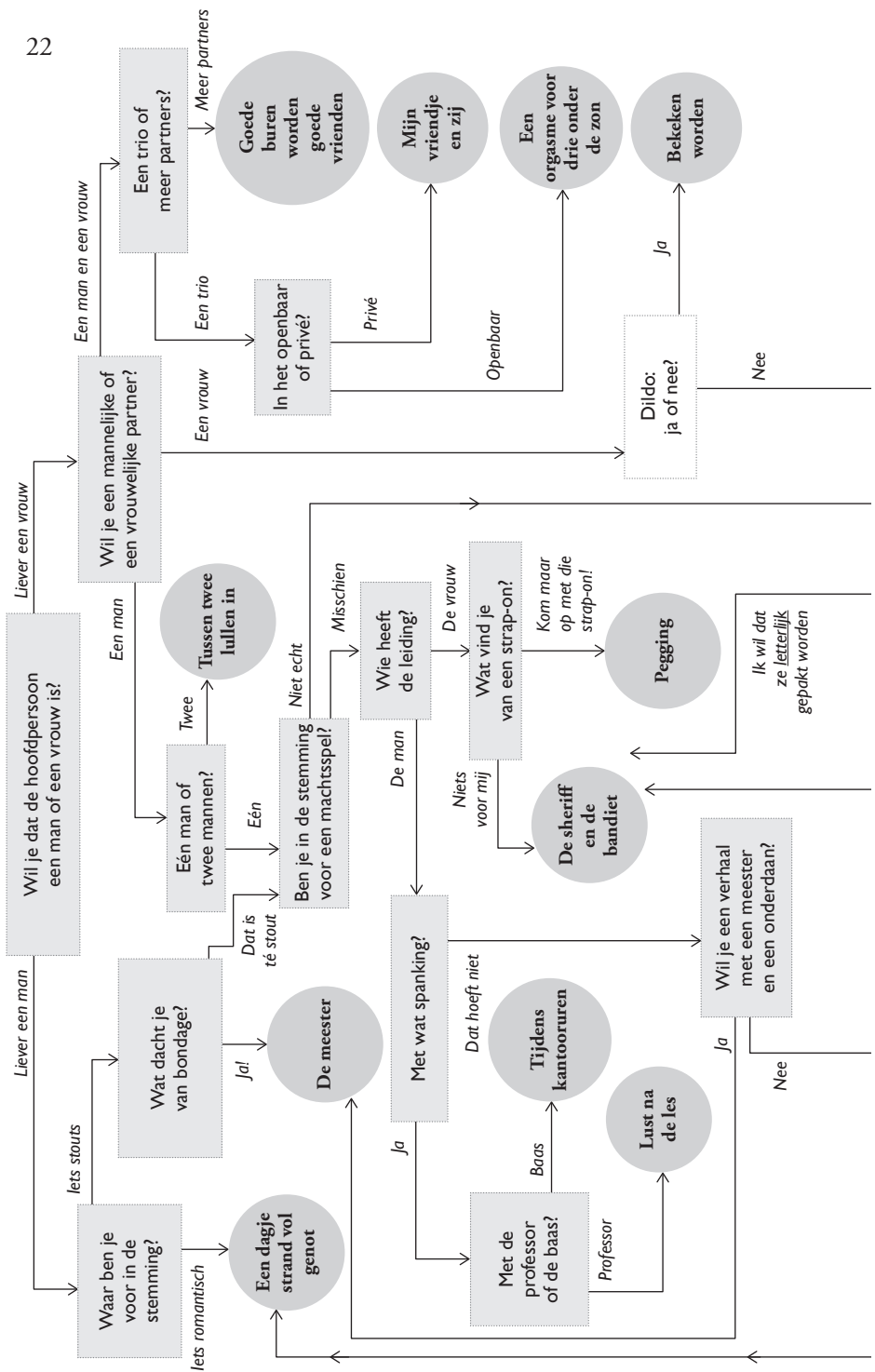
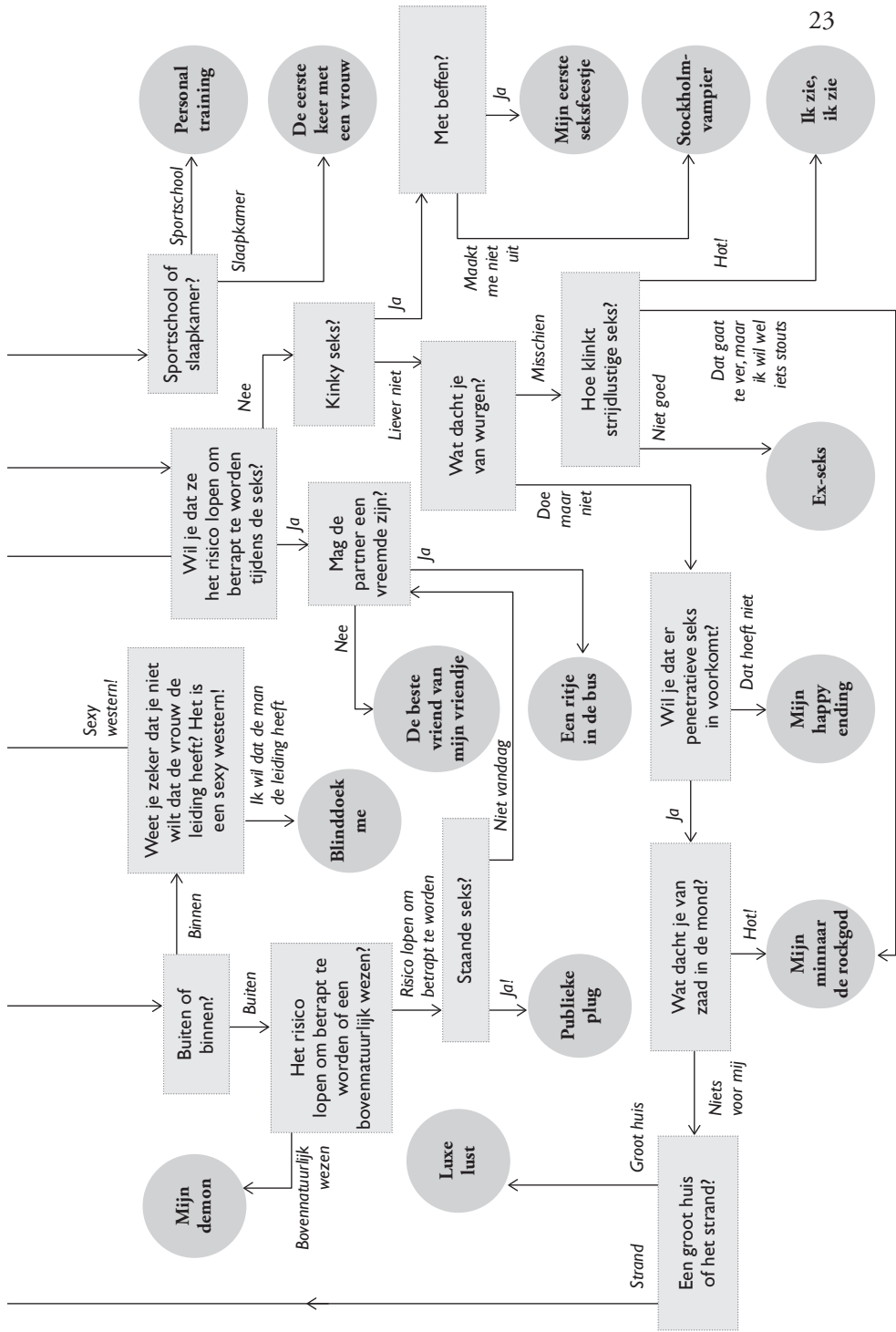


# START





TIP I

## HET ZIT ALLEMAAL TUSSEN JE OREN

Een erg belangrijk onderdeel van het geheel: masturberen draait niet alleen om fysieke aanrakingen en technieken om genot te ervaren. De belangrijkste tool die je hebt zijn je gedachten. Ik kan mezelf aanraken, of zelfs seks hebben, en toch helemaal niks voelen als ik er met mijn gedachten niet bij ben. Je brein kan je dus afleiden van tienduizend zenuwuiteinden, dus stel je eens voor wat er gebeurt als je je brein er wél bij betreft. Je mag niet te veel afgeleid raken tijdens het masturberen, alleen als de afleiding een verre fantasie is. Dus, hoe gebruik je je gedachten tijdens het masturberen? Ten eerste moet je erachter komen wat je opwindt en wat niet. Wat zijn je turn-ons en wat zijn je turn-offs? Ik stel voor om te beginnen met je turn-offs. Sommige mensen houden ervan om te masturberen als ze gestrest zijn of ergens heen moeten; dat kan voor wat extra spanning zorgen. Maar anderen kunnen helemaal niet in de stemming komen als er iets specifiek is (zoals een e-mail waar je nog op moet antwoorden of wc-papier dat je nog moet kopen) wat maar door hun hoofd blijft spoken, of als ze zich zorgen maken om iets belangrijks. Negeer dit alsjeblieft niet. Geloof niet dat je turn-ons plotseling alle turn-offs teniet kunnen doen. Als je een kaars aansteekt, betekent dat nog niet dat je op dat moment kunt vergeten dat je nog wc-papier moet kopen. Je moet eerst je turn-offs aan de kant schuiven, om vervolgens te focussen op de zaken die je wél opwinden zodat je de beste masturbatie-ervaring kunt krijgen die er is. Als je dus gestrest bent of je ergens zorgen om maakt wat in de weg van je genot staat, dan raad ik je aan om daar eerst iets aan te doen. Ik vind het zelf handig om zulke dingen, als ik ze niet meteen kan

doen, op te schrijven op een to-dolijst.

Andere turn-offs hebben misschien te maken met je omgeving. Is het een rommeltje? Een saaie ruimte? Of ligt het aan de geur? Stinkt het? Vind je een wasmiddel niet lekker ruiken? Zulke dingen. Kom erachter wat je niet aanstaat en verander het. Even dat je het weet, dit is niet alleen een tip voor soloseks, maar kan ook helpen bij je externe seksleven!

Zodra je er zeker van bent dat er niks is wat je tegenstaat, kun je focussen op de dingen die je wel opwinden. Bedenk je eerst waar je je goed door voelt. Misschien is dat wel als je je haren wast, parfum draagt of een schone pyjama aantrekt. Misschien wel als je veel hebt gesport of een avond op de bank hebt gehad met chocolade en ijs. Ontdek wat jou een goed gevoel geeft over jezelf, maar ook welke plek je het fijnst vindt. In bed raak je misschien wel opgewonden, maar misschien ook wel op de tegels van de badkamervloer of op de keukentafel.

Vervolgens moet je er natuurlijk achter komen of er een bepaald scenario of een zekere fantasie is waar je opgewonden van raakt. Seks met een ex of vastgebonden aan bed? Er bestaan geen foute antwoorden. Jouw fantasieën zijn uniek voor jou! Er zijn bepaalde dingen die voor vrijwel iedereen werken en ik heb alle verhalen in dit boek daarop gebaseerd. Ze zijn er om je te inspireren en je hoofd aan het werk te zetten, zodat je mentaal en fysiek het meeste uit je genot haalt. Maar er zijn ook dingen die uniek voor jou kunnen voelen; als je een beetje hulp nodig hebt om daarachter te komen, kun je een kijkje nemen op de pagina's achter in het boek, die jou kunnen helpen jouw eigen seksuele fantasieën te creëren.

Soms schamen we ons over wat ons precies opwindt. Dat verbaast me niks als je bedenkt dat vrouwen duizenden jaren hebben geleerd dat je of een Madonna kon zijn (als in de maagd, niet de poplegende) of een hoer (volgens het patriarchaat bestond er niks ergers). Seksualiteit was dus het een of het ander, er was geen middenweg. Dat beeld is blijven hangen. Je bent óf Sandy aan het

begin van *Grease* (stijfjes en puur in haar lange jurken), óf Sandy aan het einde van *Grease* (sexy en stout in strak, zwart leer). Dat beeld is nu aan het veranderen, maar het duurt nou eenmaal een lange tijd voordat zo'n lange geschiedenis wordt teruggedraaid, een geschiedenis die vrouwen het gevoel geeft dat seksueel actief zijn hetzelfde is als sletterig zijn → en sletterig zijn is slecht → maar als je niks doet, dan ben je saai → maar als je seksueel bent, ben je een slet. En zo komt er geen einde aan. Bovendien heb ik op school niet geleerd hoe elk gender juist van hun vurigste gedachten moet genieten of dat een heleboel mensen heerlijke, duistere verlangens hebben.

Ik ben er dus om het volgende te zeggen: je kunt Sandy zijn aan het begin van *Grease* én Sandy aan het einde van *Grease*, of geen van beide! Jouw seksualiteit is net zo uniek als je vulva. Nog belangrijker, jouw turn-ons zijn volkomen normaal, zelfs als je denkt dat iets buiten de 'norm' valt. En even dat je het weet, het is heel menselijk om juist het tegenovergestelde van wat je in het echte leven wilt erotisch te vinden. Dat is waarom sommige invloedrijke mannelijke directeuren ervan houden om gedomineerd te worden en waarom sommige vrouwelijke feministen die het patriërchaat omverhalen graag vastgebonden willen worden. Volkomen. Normaal.

Als je je ooit niet op je gemak voelt bij je eigen gedachten, raad ik je ten zeerste aan om eens naar onze gesprekken van de podcast *F\*\*ks Given* te luisteren, zodat je kunt horen dat al deze dingen normaal zijn.

Goed. Zijn alle turn-offs weg en alle turn-ons binnen handbereik? Begin maar met lezen.

## LUST NA DE LES

### LEESTIJD

< 7 MINUTEN

### DE SEKSUELE PARTNER IS

GOED ÉN SLECHT

### SEXY CHECKLIST

- MASTURBATIE
- CLIT PLAY/VINGEREN
  - BEFFEN
  - BLOWJOB
  - NIPPLE PLAY
- VAGINALE PENETRATIE
  - ANAAL/BUTT PLAY
    - SPANKING
    - SEKSSPEELTJES
    - WURGEN
    - BDSM

Ik kijk in de spiegel in de wc's van de universiteit en trek mijn haar strak naar achteren in een staart. Ik voel me zenuwachtig en tegelijkertijd vastberaden. Ik sta op het punt om naar mijn professor te gaan voor mijn laatste een-op-eenbeoordeling van het jaar en mijn hart bonst sneller van opwinding bij alleen al het idee tegenover hem in zijn kantoor te zitten.

Het hele jaar lang moest ik al toekijken hoe zijn spieren strak tegen de mouwen van zijn overhemd spannen als hij zijn arm optilt naar de bovenste hoeken van het bord. De manier waarop de haartjes op zijn nek eruitzien, nat van het zweet van het fietsen naar de campus toe. De manier waarop hij langzaam zijn wijsvinger tegen zijn duim aan wrijft als hij naar een vraag luistert.

En dit is niet eenzijdig. Hij heeft me voor al zijn lezingen uitgenodigd, iets wat hij puur professioneel laat klinken, dat ik er iets van zal opsteken als ik ga, maar hij nodigt niemand anders uit. Hij kijkt anders naar mij dan naar alle andere studenten, alsof hij een röntgenfoto van me maakt. En hij weet dat de aandachtige manier waarop ik naar hem kijk als hij praat niet alleen vanuit respect is, maar ook iets heel anders. Vaak houdt hij mijn blik langer vast dan acceptabel is voordat hij wegstapt, wetende dat het niet mag.

Het is minder druk in de gangen dan normaal aangezien sommige studenten al naar huis zijn voor de zomervakantie. Mijn doelbewuste stappen echoën over de vloer en sommige mensen kijken naar me om. Ik kom aan bij zijn deur, waar zijn naam in zwarte letters op het matte, en daardoor ondoorzichtige, glas staat gedrukt. Mijn hartslag klinkt net zo luid als mijn geklop op de deur. Ik leun naar voren om de deurknop vast te pakken en draai.

Hij glimlacht verwelkomend en gebaart naar de stoel tegenover hem. Ik laat mijn blik over hem heen glijden als ik hem nader, om zo zijn gezicht en lichaam te onthouden voor de komende maanden. Mijn blik gaat naar zijn overhemd; er is één knoopje meer open dan normaal. Misschien vanwege de hitte, misschien voor mij. Ik wil mijn hand onder de stof laten glijden en zijn borst aanraken.

Ik ga zitten en sla mijn benen over elkaar. Daardoor kruipt mijn rok nog wat verder omhoog. Heel even zie ik zijn blik op mijn ontblote been vallen. Nerveus bladert hij door de papieren op zijn bureau, op zoek naar mijn beoordeling.

Ik vraag hoe het met hem gaat, hoe zijn dag gaat. Hij vertelt me dat het een lange dag is geweest, maar dat ik zijn laatste afspraak ben. Het vuur laait op tussen mijn benen. De perfecte kans. Het is nu of nooit.

Hij loopt mijn essays met me door, complimenteert me met mijn werk en mijn gedrag. Ik vertel dat dat allemaal dankzij hem is, dat ik van zijn lessen heb genoten en zoveel van hem heb geleerd. Hij kijkt verlegen maar tevreden en verandert dan het onderwerp door me te vertellen dat ik erop vooruit ben gegaan en waar ik voor volgend jaar aan moet denken. ‘Hoe klinkt dat?’ vraagt hij.

‘Ik denk dat ik misschien...’ Ik slik. Mijn hart voelt erg aanwezig in mijn borst. ‘Ik denk dat ik misschien beter moet opletten tijdens de les.’

Hij kijkt me aan. Zijn blik zorgt voor een vlaag van adrenaline die langs mijn nek siddert naar de plek tussen mijn benen. ‘O?’

‘Soms,’ zeg ik, terwijl ik mijn moed probeer vast te houden en we elkaar nog steeds aankijken, ‘soms raak ik afgeleid.’

Ik zet beide benen op de grond en sla ze dan weer over elkaar heen. Zijn blik gaat naar de opening tussen mijn benen, iets wat hij snel probeert te doen, maar hij is niet snel genoeg. De sfeer in het kantoor verandert, er valt een spanning over ons heen. Ik voel mijn hartslag tussen mijn benen bonzen. Ik zie zijn gedachten afwegen wat goed en slecht is.

En dan kijkt hij weg. ‘Dat is anders niet te merken,’ zegt hij. ‘Je hebt een geweldig jaar gehad.’ Hij begint enthousiast te praten over zijn zomerplannen terwijl hij opstaat en zijn laptop in zijn tas wegstopt. Ik ben teleurgesteld en in de war. Ging hij maar niet zo snel.

‘Meneer...’



Hij hangt zijn tas aan zijn schouder en loopt achteruit naar de deur. 'Fijne zomervakantie. Laat je jezelf naar buiten?'

Ik staar met open mond naar de deur die achter hem is dichtgevallen. Ik heb hem weggejaagd! Ik kan wel schreeuwen van frustratie. Mijn lijf staat in brand van verlangen, hunkerend om aangeraakt te worden. Ik kijk zijn rommelige kantoor rond, naar zijn kladblokken op het bureau, de pot met pennen, de boeken in de kast, en dan valt mijn blik op een trui over de rug van de stoel. Dichter bij hem kom ik niet...

Ik ga staan, trek mijn slipje naar beneden en stap eruit. Vervolgens loop ik naar zijn stoel, pak de trui op en adem zijn wasmiddel en aftershave in. Een vlaag van opwinding trekt aan me, nog meer nu ik geen slipje meer aanheb. Ik ga in zijn stoel zitten, spreid mijn benen en raak mezelf aan met mijn vrije hand. Ik ben nat en mijn klit is opgezwollen, allemaal door zijn aanwezigheid van net. Genot en opluchting overspoelen me door mijn aanraking. Ik sluit mijn ogen en leun mijn hoofd naar achteren.

De deur gaat open. Ik kijk op. Daar staat mijn professor. Ik weet niet wat ik moet doen en dus blijf ik maar verstijfd zitten. 'Ik was iets vergeten...' probeert hij te zeggen, maar hij breekt zijn zin af. Hij staart naar me, naar mijn gespreide benen en mijn brandende, natte vulva.

Hij sluit de deur achter zich. Betekent dat...?

Nu draait hij het slot om. Ik probeer niet te vergeten om adem te halen wanneer hij langzaam op me afloopt en voor me tot stilstand komt. Ik zit precies op ooghoogte van zijn erectie, die tegen zijn op maat gemaakte broek drukt. Dit is iets waar ik het hele jaar al over heb gefantaseerd: erachter komen wat er precies achter zijn gestreken kleren zit.

'Meneer...' Ik slik en kijk omhoog naar hem. Hij kijkt op me neer, zijn kaken strak en met een intense lust in zijn ogen. 'Mag ik?'

Hij knikt naar me. Ik pak zijn riem vast en maak die langzaam los, waarbij het leer zachtjes tegen mijn huid wrijft en ik kippenvol

krijg. De gesp komt met gemak los en al snel valt zijn broek op de grond. Ik grijp zijn boxershort vast en trek die omlaag. Zijn erectie springt tevoorschijn. Hij kijkt naar me terwijl ik hem in me opneem. Zijn pik pulseert verwachtingsvol. Ik kus hem zachtjes, plaag het topje met mijn tong voordat ik hem in mijn mond neem. Ik voel hem harder worden, nog meer als ik meer beweeg. Terwijl ik pijp, kijk ik omhoog naar hem en vang zijn blik. Hij steekt zijn hand naar me uit draait zijn vingers om mijn paardenstaart, om me zo naar hem toe te trekken. Mijn mond is nat, vol van zijn smaak.

Dan draait hij me om en duwt hij me op het bureau, mijn naakte billen tegen hem aan. Een klap echoot door de ruimte als zijn hand contact maakt met mijn gevoelige huid. Ik voel een lichte steek en zijn blik op me. Hij beweegt zijn vingers tussen mijn benen, naar mijn klit en ik hap naar adem als zijn hand mij daar voor de eerste keer aanraakt. Hij duwt twee vingers bij me naar binnen en elektrische schokken flitsen door mijn lichaam wanneer hij dieper in me gaat. Zijn andere hand glijdt plagend over mijn billen voordat hij me nog een klap geeft. De pijn schiet door me heen en versterkt het genot dat zijn vingers me brengen. Ik kreun terwijl hij dieper duwt en harder slaat.

Hij trekt zijn vingers uit me en duwt zijn harde lul, die groot aanvoelt, tussen mijn billen. Mijn handen grijpen het houten bureau vast als hij in me stoot. Mijn hoofd wordt duizelig als hij weer mijn klit aanraakt en met zijn vingers rondjes draait.

‘Fuck!’ roep ik als hij me dichterbij het randje brengt. Hij duwt me tegen het bureau aan terwijl hij stoot, me steeds harder neukt en ruwer aanraakt. Zijn gezicht drukt tegen het houten oppervlak, tussen de papieren in. Mijn kwijl veegt de inkt uit, maar het enige waar ik aan kan denken is het orgasme dat in me opbouwt.

**‘Meneer, ik ga komen,’ zeg ik buiten adem terwijl hij een laatste keer diep in me stoot en ik voel hoe ik om hem heen verstrak. Hij kreunt als hij me voelt klaarkomen. Dan laat hij mijn klit los en pakt hij mijn paardenstaart vast, waarna hij**

**steeds sneller in me stoot totdat ook hij zijn climax bereikt. Ik voel hem in me pulseren terwijl hij me vult, zijn zaad warm als het langs mijn benen drupt.**

Hij stort boven op me in, zijn gewicht voelt zwaar en de geur van zijn wasmiddel vult mijn neus. Zijn ademhaling kietelt mijn nek wanneer hij zachtjes mijn huid kust. Na een heel jaar kan ik niet geloven dat ik eindelijk heb gekregen wat ik wilde. Ik heb seks gehad met mijn professor.