

LIEVE HELEEN

Inhoud

Voorwoord	9
Een tweede vrouw	13
Zwangerschapsseks	16
Squirten kun je leren	19
Anale douche	22
Seks-voor-de-lol	25
Hormoontherapie	29
Verskillende libido's	32
Twintig jaar jonger	35
Seks na trauma	38
Virtuele liefde	42
Onaantrekkelijke partner	45
Open relatie	48
Scheeradvies	51
Totaal geen zin	53
Let's talk about sex	56
Moeite met ouder worden	58
Al jaren niet intiem	61
Twijfels over seksualiteit	64
Internetseks	67
Te veel spanning	70
Zwak orgasme	73

Seksdrive en medicatie	75
Pijpen gaat te ver	78
Een eerste trio	81
Vreemdgaan voor de lust	83
Erectieproblemen	86
Anale seks	89
Op zoek naar de G-spot	91
Compromis in bed	94
Seksuele pijn	97
Beschamend leeftijdsverschil	100
Penis-in-vagina seks	102
Geen puf	105
Zonder verplichting	108
Feestende <i>sisters in crime</i>	111
Gedaald libido	113
Kromme erectie	116
Vulvaklachten	119
Voortijdige zaadlozing	122
De <i>hotwife</i> fantasie	125
Intimiteitsissues	127
Saaï seksleven	130
Seks als in de films	133
Nieuwe erogene zones	136
Volle bos	138
In de steek gelaten	141
Losbandige tong	144
Lustlikken	147
Gemotoriseerd genot	150
Walgen van tongen	152
18+-platforms	155

Stinkende geslachtsdelen	158
Gay porn	160
Troostseks	163
Telefoonseks	165
Jonge minnaar	168
Liegende seksgod	171
Datingapps	173
Over de grens	175
Gek van de overgang	178
Seks is vies	181
Antidepressiva	184
Voorspelbare seks	187
Concurrentie van een vibo	189
Onherkenbare partner	191
HIV van je man	194
Selena de AI-flirtbot	197
Al drie jaar geen seks	202
Fake nooit een hoogtepunt	205
Pijnlijke seks	207
Pornofilms	210
Allergisch voor eigen sperma	213
Stiekem gay	216
Uitgelekte sekstapes	219
39 jaar en maagd	221
Leeftijdskloof	223
If you don't use it, you lose it	226
Plichtmatig vluggertje	228
Vaginale moisturizers	231
Nog nooit klaargekomen	234
Klein geschapen	237

Queef	240
Voetenfetisj	242
Verboden te verleiden	245
Lage seksfrequentie	248
Vrijbrief voor seks	251
Sekspop	253
Prestatiedruk	255
Verdwenen seksleven	257
Eikelpiercing	259
Beter mikken	262
Speeltjes schoonmaken	264
Quick fix	267
Beste vriendin en ex-man	270
Reken niet op seks	273
PlacebO-shot	276
Trio-regels	278
Ben even bij je zusje	281
Looksmaxxing	284
Verliefd op je moeder	286

Voorwoord

Waarom moet het bij jou altijd over seks gaan?
Verveelt het je nou nooit?
Heb je zelf nog wel zin in seks, als je de hele dag over seks
praat en schrijft?
Hoe vinden je kinderen het?
En je kleinkinderen?
Ik kan de vragen dromen.
Ik heb de antwoorden paraat.
Hoe het zou zijn als ik loodgieter was geworden, bijvoorbeeld.
Zou ik die vragen dan ook krijgen?
Waarom die verstopte wc's?
Elke dag weer?
Heb je nog wel zin om zelf naar de wc te gaan, als je de hele
dag tussen de stront zit?
Hoe vinden je kinderen het?
En je kleinkinderen?
Schamen ze zich niet voor hun oma die alleen maar met ver-
stopte pijpen bezig is?
Ben je er niet te oud voor?
Wordt het niet een beetje gênant, al dat geroer in die uit-
werpselen?

Dit boek zal de monden doen verstommen. Deze honderd vragen vormen het bewijs dat de zelfbenoemde Chef Seks nog niet met pensioen kan. Want iemand moet het vuile werk doen en de opvolger dient zich nog niet aan.

Chef Seks, oftewel Lieve Heleen, troost de vrouw die al jaren niet wordt aangeraakt door haar man. Stelt de man gerust die over zijn schoonmoeder fantaseert. Zwaait met rode vlaggen naar de vrouw die door haar vriend wordt gedwongen met anderen te daten. Geeft tips and tricks aan het stel dat hun eerste trio zag mislukken (spoiler: hij was al begonnen voor zij thuiskwam). Denkt mee met de klein geschapen man en de niet meer zo vochtige vrouw. Glimlacht geruststellend naar de vrouw die scheten laat in bed en de man die geil wordt van voeten.

The struggle is real, als het gaat om seks. Dat is altijd zo geweest en zal altijd zo blijven. Het is ingewikkeld. Je bent volledig aangewezen op je geliefde en daarvan heb je er doorgaans maar een. Als je geliefde niet van salsa, skivakanties of musicals houdt, en jij wel, valt daar wel een mouw aan te passen. Houdt jouw partner niet of nauwelijks van seks, en jij wel, dan heb je een probleem. Dat moet je samen uitzoeken.

Soms is het fijn om jouw kwestie voor te leggen aan een bekende onbekende. Aan een neutrale derde partij. Eentje die shockproof is en je probeert te helpen met levenswijsheid, ChatGPT en de nodige relativering. Want de kwinkslag mag nooit ontbreken. Die pakt Chef Seks als eerste uit haar loodgieterstas.

Het was LINDA. die mij de tas overhandigde en deze rol voor mij bedacht. Lieve Heleen als kroon op mijn werk.

De klus is is nog niet geklaard. Gelukkig en helaas.
Laat mij die pijpen maar ontstoppen.
Ik doe het graag.

Een tweede vrouw

Lieve Heleen,

Mijn man en ik hebben een bloeiend seksleven. We houden er enorm van om met elkaar te flikflooiën. Zeker vier keer per week vrijen we. Soms is het een vluggertje, soms uitgebreid met kaarsen en oliën. We vinden het leuk om nieuwe dingen te proberen. Seksspeeltjes, vrijen in de buitenlucht. Nu heeft mijn man voorgesteld dat we een keer een tweede vrouw in ons bed uitnodigen. Lijkt me best spannend. Heb jij daar ervaring mee? Denk jij dat het wat voor ons is? Ik ben 42 jaar, fitnesscoach en we hebben drie kinderen.

Ellen F.

Dag Ellen,

Ten eerste: gefeliciteerd met jullie uitbundige seksleven. Vier keer per week is een topprestatie, dat haal ik alleen tijdens de vakantie. Hartstikke fijn dat jij en je man op hetzelfde niveau zitten qua behoefte aan intimiteit en dat jullie samen zo veel lol aan seks beleven.

Gezien je avontuurlijke inborst klinkt een extra vrouw als een bijna logische volgende stap. Als het idee je opwindt,

kun je het zeker een keer proberen. Het vereist wel de nodige voorbereiding. Wordt het een vrijgezelle vriendin die jullie al kennen, ga je een escort inhuren of zoek je iemand via een datingapp, zoals *Feeld*? Waar ga je het doen – ook niet onbelangrijk, aangezien je drie kinderen hebt. Mijn voornaamste tip: maak vooraf goede afspraken, hoe onromantisch dat misschien ook klinkt. Stel dat het allemaal lukt en dat jullie met zijn drietjes in bed belanden, hoe ver mag jouw man dan wat jou betreft gaan? Is alles geoorloofd? Zijn er grenzen, los van de grenzen van de dame in kwestie natuurlijk.

Bart en ik hebben het een keer met een escort in een hotel gedaan en mijn grootste angst was dat ik eenzaam in een hoekje bij de minibar zou eindigen, terwijl hij helemaal losging op die andere vrouw. ‘Ben je gek, ik wil het juist met jou beleven’, zei Bart. Gelukkig pakte het ook zo uit. De vrouw die we hadden ingehuurd was knap en donkerharig en noemde zich June. Ze was Portugees, maar sprak goed Engels. We namen alle drie een drankje. Bart en ik waren allebei een beetje verlegen, we bleven maar kletsen en durfden niets te doen. ‘Mag ik je zoenen?’ vroeg June op een gegeven moment.

Ik was blij dat ze de leiding nam. We zoenden, Bart keek met grote ogen toe. June en ik gingen steeds een stapje verder en na een tijdje betrokken we Bart er ook bij. Het was oprecht lekker om met elkaar bezig te zijn. Dat Bart het ook met June deed, vond ik geen enkel probleem, het was eerder opwindend. Ik merkte wel dat June een professional was. Haar aanrakingen waren zeer doeltreffend, ze bracht me twee keer tot een hoogtepunt.

Al met al had ik het prima naar mijn zin en Bart ook. De vrijpartij eindigde vrij plotseling toen haar tijd om was.

Ze stond op, kleepte zich weer aan en vertrok. Bart en ik gingen samen verder. We lagen nog lang na te genieten en te evalueren. Een escort heeft als voordeel dat het een zakelijke afspraak is. Het risico dat er gevoelens ontstaan, is nihil.

Als jullie het wel met iemand willen doen die je al kent of die je via een app vindt, wees dan open en eerlijk over het contact met de vrouw. Doe dat ook samen. Je wilt waarschijnlijk niet dat je man later één op één met haar gaat afspreken. Blijf voortdurend met elkaar in gesprek. Het is de bedoeling dat het voor jullie allemaal een positieve ervaring wordt, die je het liefst met een groepsknuffel afsluit. Veel plezier!