





Kaat Bollen

⁂ Nele Reymen

# Hitziger

30

hete verhalen  
voor schaamteloos  
genot

Lannoo



# Inhoud

|                                    |    |                             |     |
|------------------------------------|----|-----------------------------|-----|
| Lieve lezer.....                   | 9  | Aperol Spritz.....          | 60  |
|                                    |    | <i>Sensory play</i>         |     |
| Zij of ik.....                     | 11 | Nu ik.....                  | 68  |
| <i>Masturbatie</i>                 |    | <i>Het initiatief nemen</i> |     |
| Dag drie.....                      | 19 | Neuk me!.....               | 76  |
| <i>Seks tijdens de menstruatie</i> |    | <i>Dirty talk</i>           |     |
| Stilte!.....                       | 27 | Zonder handen.....          | 87  |
| <i>Stille seks</i>                 |    | <i>Edging</i>               |     |
| Striptease.....                    | 35 | De laatste maat.....        | 96  |
| <i>Laag voor laag</i>              |    | <i>Seks op het ritme</i>    |     |
| Vertel.....                        | 43 | <i>van de muziek</i>        |     |
| <i>Chatten met een AI-chatbot</i>  |    | Truth or dare.....          | 104 |
| Kijk maar.....                     | 51 | <i>Erotisch spel</i>        |     |
| <i>In volle bewondering</i>        |    |                             |     |

|                                                  |     |                                             |     |
|--------------------------------------------------|-----|---------------------------------------------|-----|
| Elke druppel.....                                | 113 | Loslaten.....                               | 193 |
| <i>Sperma een rol geven<br/>in de intimiteit</i> |     | <i>Shibari</i>                              |     |
| X-rated.....                                     | 121 | Onder de zon.....                           | 203 |
| <i>Jezelffilmen</i>                              |     | <i>Seks in de vrije natuur</i>              |     |
| Zij.....                                         | 130 | Ogen dicht.....                             | 211 |
| <i>Vrijen voor een grote spiegel</i>             |     | <i>Blinddoek</i>                            |     |
| Aan beide kanten.....                            | 138 | Een loodgieter.....                         | 219 |
| <i>Strapless strap-on</i>                        |     | <i>Fantaseren over<br/>iemand anders</i>    |     |
| Pen en papier.....                               | 146 | Adults only.....                            | 226 |
| <i>Samen een erotisch<br/>verhaal schrijven</i>  |     | <i>VR-porno</i>                             |     |
| Compromis.....                                   | 155 | Messcherp.....                              | 234 |
| <i>Erotische massage</i>                         |     | <i>Knife play</i>                           |     |
| Roofdieren.....                                  | 164 | De hele middag.....                         | 243 |
| <i>Primal play</i>                               |     | <i>Het voorspel als hoofdspel</i>           |     |
| Wapenstilstand.....                              | 173 | Plat of bruisend.....                       | 251 |
| <i>Goedmaakseks</i>                              |     | <i>Seks in het water</i>                    |     |
| Gelezen.....                                     | 181 | De kring.....                               | 259 |
| <i>Sexting</i>                                   |     | <i>Samen in je vrouwelijkheid<br/>staan</i> |     |





# Lieve lezer,

Proficiat met het ter hand nemen van dit boek, want zo neem je ook je seksualiteit in handen. Ik zie seksualiteit als een heerlijk groot speelveld waar veel in te verkennen en veel in te spelen valt. Helaas zie ik in mijn praktijk dat mensen dat ontdekken en spelen vaak verleren zodra het volwassen leven en/of een serieuze relatie zich aandient. Zonde, want seks is ook een grote bron van *joie de vivre*! En dat is iets waarvan we allemaal meer in onze levens kunnen gebruiken.

Met dit boek lees je over een deel van de fantastische speeltuin der zinnen. Benader het ook zo: sommige verhalen zullen je prikkelen, andere zullen je koud laten of misschien juist een koude rilling bezorgen. Het mag allemaal. Probeer vooral nieuwsgierig te zijn, naar dat speelveld maar ook naar jezelf. Vaak verrassen mensen zichzelf en verrast ons lichaam ons ook. Sta open voor de sensaties en ga pas later bedenken wat je er al dan niet mee wilt doen. En stel dat je wilt experimenteren met bepaalde input, dan geef ik je net als in ons vorige boek *Hitsig* telkens wat kadering en concrete tips om ermee aan de slag te gaan.

Dit boek, hoe graag je het misschien ook wilt, hoeft je niet voor jezelf te houden. Lees de meest prikkelende verhalen voor aan je partner, geef het boek door aan die ene wat uitgebluste of niet erg enthousiaste vriendin of laat het thuis rondslingeren, zodat ook je puberdochters ermee aan de haal kunnen gaan.

Hoe meer mensen vertrouwd worden met (hun) vrouwelijke seksualiteit en de rijke schakeringen ervan, hoe heter – en beter!

We hebben in dit boek opnieuw ons best gedaan om een grote variatie aan fantasieën en relatievormen aan bod te laten komen, maar uiteraard schrijven we vanuit ons eigen perspectief en hebben ook wij onze maatschappelijk gekleurde bril op. Vergeef ons dus schoonheidsfoutjes en stuur suggesties maar door. Wie weet kan het na dit boek nog hitsiger. Ontdek, voel en geniet!

uwat

# Masturbatie

## WAT?

Masturbatie is seks hebben met jezelf, voor je eigen plezier. Het hoeft niet altijd op een orgasme uit te lopen. Vrouwen van elke leeftijd doen het, of ze nu single zijn of in welke soort relatie dan ook.

## HITSIG?

'Maar ik heb toch een fijn seksleven, waarom zou ik mezelf nog plezieren?' Het is een hardnekkig misverstand, en het houdt nog altijd heel wat vrouwen tegen, want op masturbatie rust een stevig taboe. En dat is zonde. Onderzoek laat namelijk zien dat vrouwen die masturberen zichzelf beter leren kennen, en daardoor meer opwindning ervaren, vaker klaarkomen tijdens de seks met een partner én tevredener zijn over hun (seksuele) relatie. Masturbatie staat een fijn seksleven dus niet in de weg, ze maakt het juist beter. En saai of rechttoe, rechtaan hoeft het al helemaal niet te zijn. Het kan minstens even spannend zijn als seks met iemand anders, want in je eigen fantasie is alles én iedereen mogelijk. Je hoeft je aan niemands wensen te houden behalve aan die van jezelf, en eerlijk, dat is misschien wel het allerfijnste eraan.

- Gun jezelf dit moment zonder schuldgevoel en zorg voor een context waarin je echt kunt ontspannen. Misschien betekent dat de kinderen in bed, de deur op slot, je lief naar de padel of die strijk eindelijk weggewerkt. Jij weet zelf het best wat je nodig hebt om er helemaal te zijn.
- Neem ook bij jezelf de tijd voor voorspel. Zorg dat je eerst mentaal opgewonden raakt door iets te lezen, te kijken of te fantaseren, en begin je lichaam pas te verkennen wanneer je hoofd al mee is. Duik daarbij niet meteen op je clitoris (dat is even hinderlijk als wanneer een partner het doet), maar laat de opwindning rustig groeien door ook andere erogene plekken aan te raken.
- Masturbeer niet puur functioneel. Het is verleidelijk om met je favoriete speeltje in een mum van tijd naar de ontlading te racen, maar zo verarm je je seksualiteit een beetje. Ga in plaats daarvan voor een traag, doorleefd en doorvoeld orgasme.
- Gebruik gerust glijmiddel. Dat laat alles wat soepeler verlopen, zodat je niet wordt afgeleid door kleine ongemakjes en je je volledig op je plezier kunt richten.



Wissel af! Gebruik de ene keer enkel je handen en de andere keer een speeltje. Probeer ook verschillende speeltjes uit, want een luchtdrukvibrator geeft heel andere sensaties dan een klassieke vibrator. Of draai jezelf eens op je buik of op je zij in plaats van op je rug. Een andere houding levert vaak vanzelf een andere fantasie op.

# Zij of ik

Het huis is vanmiddag van mij alleen. Mijn vriendin is een collega gaan helpen verhuizen en komt niet terug voor het avond wordt, en ik lig al een halfuur in bed met een boek waarvan ik de bladzijden sneller omsla dan ik echt lees. Het is geen goed boek. De vrouw op het strand heeft al drie keer dezelfde zucht geslaakt en de man met de gebruikte onderarmen heet Lorenzo, natuurlijk heet hij Lorenzo. Ik lees het toch, op dezelfde manier waarop ik soms snoep van iets waarvan ik weet dat het te zoet is, gewoon omdat het er is en omdat niemand kijkt.

Dan komt er een zin die wél binnenkomt, juist door wat er niet te lezen is. Een hand die blijft hangen boven een knie. Ik merk dat ik mijn benen tegen elkaar druk. Ik merk ook dat ik dezelfde alinea al twee keer gelezen heb zonder verder te raken, en dat de warmte zich intussen ergens onderaan heeft vastgezet om niet meer weg te gaan.

Ik leg het boek open op mijn buik, met de rug naar boven. Eventjes blijf ik gewoon liggen, luisterend naar het lege huis. Geen auto op de oprit. Geen voetstappen op de trap. Niets en niemand die me nodig heeft.

Goed, denk ik. Dan doen we dat.

Ik sta op om de gordijnen dicht te trekken. Ik geneer me niet, er is zelfs geen kat te zien, maar ik wil het licht zachter. En ik wil niet dat de overbuur zomaar mijn slaapkamer in kijkt. Het wordt schemerig en warm in de kamer, het soort sfeertje waarin alles mag. Ik bepaal zelf de belichting en ik neem er rustig de tijd voor, want dat hoort erbij.

Ik kruip terug in bed en schop het laken meteen weer van me af, want ik wil mijn eigen huid kunnen voelen en niet de stof ertussen. Ik begin niet waar dat vaak verwacht wordt. Dat rechtstreeks zoeken naar het doel heb ik mezelf jaren geleden afgeleerd. Ik wil genieten van seks in plaats van me te haasten alsof er een trein staat die ik nog moet halen. Ik laat mijn hand over mijn sleutelbeen gaan, langs de zijkant van mijn ribben waar mijn huid het dunst is en het snelst reageert. Ik knijp zacht in een tepel en voel een tinteling, niet eens op een aanwijsbare plek. Mijn andere hand glijdt over mijn buik tot net boven waar ik hem wil hebben en daar laat ik hem plagend liggen. Ik laat de spanning graag eerst nog wat groeien. En ik weet dat dat de moeite loont.

Ik doe mijn ogen dicht en ik laat de eerste scène binnen. Want dat is wat ik doe, ik cast. Ik ben hier de enige die mag beslissen wie er opkomt, en ik ben kieskeurig vandaag. Of juist helemaal niet. Er zijn mannen, ondanks de vrouw in mijn leven. Het zijn meer mensen dan ik er in het echt ooit zou willen, want in het echt heb ik na de tweede al genoeg van het gedoe, wie waar moet, wie zich gepasseerd voelt. Hier bestaat dat niet. Hier zijn er gewoon handen, overal tegelijk. En monden! Ik lig in het midden en ik hoef niks te doen behalve nemen wat ik zelf heb klaargezet.

Ik laat er eentje naar voren komen. Hij doet precies wat ik wil, want ik heb hem zo bedacht. Hij gaat met zijn mond naar beneden en blijft daar, geduldig. Ik voel zijn warme adem tegen mijn vulvalippen. Een andere neemt mijn tepel tussen zijn lippen en een derde duwt mijn dijen uit elkaar en houdt ze daar. Mijn eigen hand ligt intussen tussen mijn benen. Mijn vingers glijden naar binnen en weer naar buiten. Ik beweeg traag, in het ritme dat ik in mijn hoofd zit te dirigeren. Mijn duim cirkelt erboven, licht nog, want het is te vroeg om al alles te geven. Ik voel mijn nat tussen mijn vingers. Ik voel het langs mijn been wegglijden tot op het laken, en ik laat het.

De mannen beginnen me na een tijdje een beetje te vervelen. Volgens mij is Lorenzo erbij. Ze doen wat ik vraag, en net dat is het probleem. Ze doen alleen maar wat ik vraag. Ik voel mezelf afdwalen en mijn hand vertraagt. In plaats van mezelf terug te dwingen laat ik het gaan. Ik schakel. Zomaar, midden in een beweging, zoals je van zender wisselt omdat je weet dat er ergens anders iets beters te zien is.

Ik rol op mijn knieën en vouw het kussen onder me dubbel. Niet alle dagen hetzelfde, dat is zowat mijn enige regel. Ik zak erop neer en begin te bewegen. Ik beweeg rustig, mijn heupen rollen alsof ik boven op iemand zit en zelf het tempo bepaal. De stof wordt warm en dan vochtig onder me. Ik buig wat voorover om de juiste hoek te zoeken en ik wrijf mezelf ertegenaan, terwijl degene onder me precies stil blijft liggen omdat ik dat zo wil. Ik zou hier kunnen blijven. Ik zou zo kunnen komen, met gemak. Maar ik wil nu even meer dan gemak.

Dus til ik mezelf op, een beetje duizelig doordat al het bloed ergens anders zit, en ik laat me terug op mijn rug zakken.

De scène herschikt zich vanzelf. De mannen vervagen en er stapt een vrouw naar voren die ik nog nooit ergens gezien heb en die ik dus helemaal zelf mag verzinnen. Ze heeft volle lippen en ze neemt de tijd, dat is het verschil. Ze haast zich nergens naartoe. Ik laat haar tussen mijn benen zakken. Ze kijkt eerst naar me op en vraagt niks, want ze weet het al. Doe rustig aan, zeg ik in gedachten tegen haar. En ze luistert, want iedereen luistert hier naar mij. Dan voel ik haar, en dat is precies waarom vrouwen in mijn hoofd het altijd net iets beter doen, omdat ik weet hoe het hoort. Net zoals in het echt. Dan wil ik zelf. Ik wil háár proeven, niet alleen genomen worden. In mijn hoofd draai ik ons om en schuif ik naar beneden, en zij laat me begaan. Mijn hand gaat eerst terug naar mezelf. Ik strijk traag door mijn eigen nat, rond en rond, tot mijn vingers nat en glad zijn, en dan breng ik ze naar mijn mond. Ik klik tussen mijn vingers door. Ik proef mezelf, warm en een beetje scherp, precies zoals ik weet dat ik smaak. In mijn hoofd is zij het die ik proef. Ik laat mijn tong tussen mijn vingers gaan zoals ik het bij haar zou doen, tot ze begint te bewegen onder mijn mond en ik niet meer weet of ik haar hoor kreunen of mezelf. Het maakt niet uit. Ze smaakt naar mij en dat is heerlijk.

Op dat punt reik ik naar de la van het nachtkastje. Er liggen drie speeltjes, want ik heb ooit ergens gelezen dat je moet afwisselen. Anders zou je je lichaam aanleren om maar op één manier klaar te komen. En ik ben iemand die zich aan goede raad houdt zolang die me goed uitkomt. Ik pak niet zomaar het dichtstbijzijnde ding. Ik kies bewust. Vandaag wordt het de kleine. Niet de luidruchtige met de tien standen, maar die ene die precies hard genoeg gaat en verder zijn mond houdt. Ik schuif een kussen onder mijn heupen en trek mijn knieën op tot ze vanzelf uit elkaar vallen. Ik zet mijn voeten plat en duw mezelf omhoog, mijn bekken een beetje gekanteld naar

het plafond, naar niemand. Ik zet het speeltje aan en plaats het waar ik het hebben wil, vlak boven mijn vingers. De eerste trillingen slaan door me heen als een schok. Mijn vingers blijven binnen, de vibrator blijft buiten waar het moet. De vrouw in mijn hoofd wordt intussen vergezeld door een tweede vrouw, want niemand heeft voor mij te bepalen dat het er te veel zijn. De ene neemt mijn tepel in haar mond, de andere blijft beneden. Ik beweeg mijn heupen mee tegen mijn eigen hand omhoog.

Zij komt hier trouwens nooit in voor, valt me op, ergens halverwege. Mijn lief, bedoel ik. Die is nergens in deze kamer in mijn hoofd te bekennen, en ik heb daar werkelijk nog nooit een seconde wakker van gelegen. Dit gaat niet over haar. Dit is niet eens ontrouw, het is gewoon een ander gerecht. Dit is van mij, en alleen van mij. Die gedachte alleen al jaagt er nog een schep bovenop.

De twee vrouwen worden er weer drie. Of de mannen komen terug. Ik houd het niet langer netjes uit elkaar en dat hoeft ook niet. Alles mag tegelijk. Iemand houdt mijn polsen boven mijn hoofd, iemand anders fluistert iets wat ik niet eens versta. En ik ben het allemaal zelf, ik ben de hele zaal en het hele podium en de persoon op de eerste rij die het van het begin tot het einde heeft bedacht. Mijn vingers gaan dieper, de vibrator trilt harder. Ik voel het van ergens diep in mij opzetten.

Daar. Het komt op zoals een golf die je al voelt voor ze breekt. Ik versnel niet, ik laat haar komen in mijn eigen tempo. Dat is immers het hele punt.

Ik klem mijn hand tussen mijn dijen. Ik ben luid, ik ben altijd luid. Een soort van orkaan slaat door mijn benen, tot in mijn

hielen. Het blijft nakomen in kleine stoten terwijl ik het speeltje nog even laat liggen tot het te veel wordt en ik het wegtrek. Daarna ligt het stil, ik hoor mijn eigen hartslag en doe mijn ogen open. De kamer is precies zoals ik hem net heb achtergelaten, schemerig en warm, met dat stomme boek nog opengeslagen op de grond waar het ergens onderweg gevallen is.

Ik blijf liggen tot mijn adem weer een ritme vindt en dan sta ik op, nog wat onvast op mijn benen. Ik trek de gordijnen weer open. Het late middaglicht valt in één keer naar binnen, over het verkreukelde laken en over mijn nog natte huid. Ik blijf er middenin staan, want ik ga voorlopig nergens heen.

# Seks tijdens de menstruatie

## WAT?

Seks, al dan niet met penetratie, tijdens de menstruatie.

## HITSIG?

Seks tijdens je menstruatie? Dat klinkt voor veel vrouwen als iets wat je 'het best even overslaat'. Maar je lichaam kan daar weleens helemaal anders over denken. De extra doorbloeding in het bekken maakt alles gevoeliger, en de hormonale verschuiving aan het begin van je cyclus kan je libido soms onverwacht vergroten. Het taboe rond menstruatieseks komt van buitenaf. De ene vrouw is in die dagen het meest opgewonden, de andere heeft pijn of gewoon geen zin. Luister naar je eigen lichaam en doe waar jij je goed bij voelt.

- Twijfel je niet aan jezelf maar aan je partner? Geef die dan even een heads-up, bijvoorbeeld door te zeggen dat je menstrueert, maar ook zin hebt. Lang overleggen is niet nodig, met eerlijkheid kom je er al. Zo weten jullie beiden waar jullie aan beginnen.
- Penetratie is geen must. Veel vrouwen hebben tijdens hun menstruatie een extra gevoelige clitoris. Clitorale stimulatie met de vingers, een speeltje of de tong van je partner werkt dan misschien net nóg beter dan anders.
- Wil je wél penetratie, maar voel je je wat ongemakkelijk? Een menstruatiedisk of vaginaal sponsje combineert prima met seks: als het goed zit, merken jullie er allebei niets van. Duik je onder de douche? Dan is glijmiddel op siliconenbasis een aanrader, want een tampon of extra wasbeurt kan de vulva wat droger maken.
- Seks tijdens de menstruatie is gewoon seks. Zorg er vooral voor dat jij en je partner *in the mood* zijn, dan maakt de rest helemaal niets meer uit.