

SAMEN ZIN

Leesexemplaar



Leesvoorbeeld

erōtische
VERBEELDING

ANN CUYVERS

SAMEN ZIN

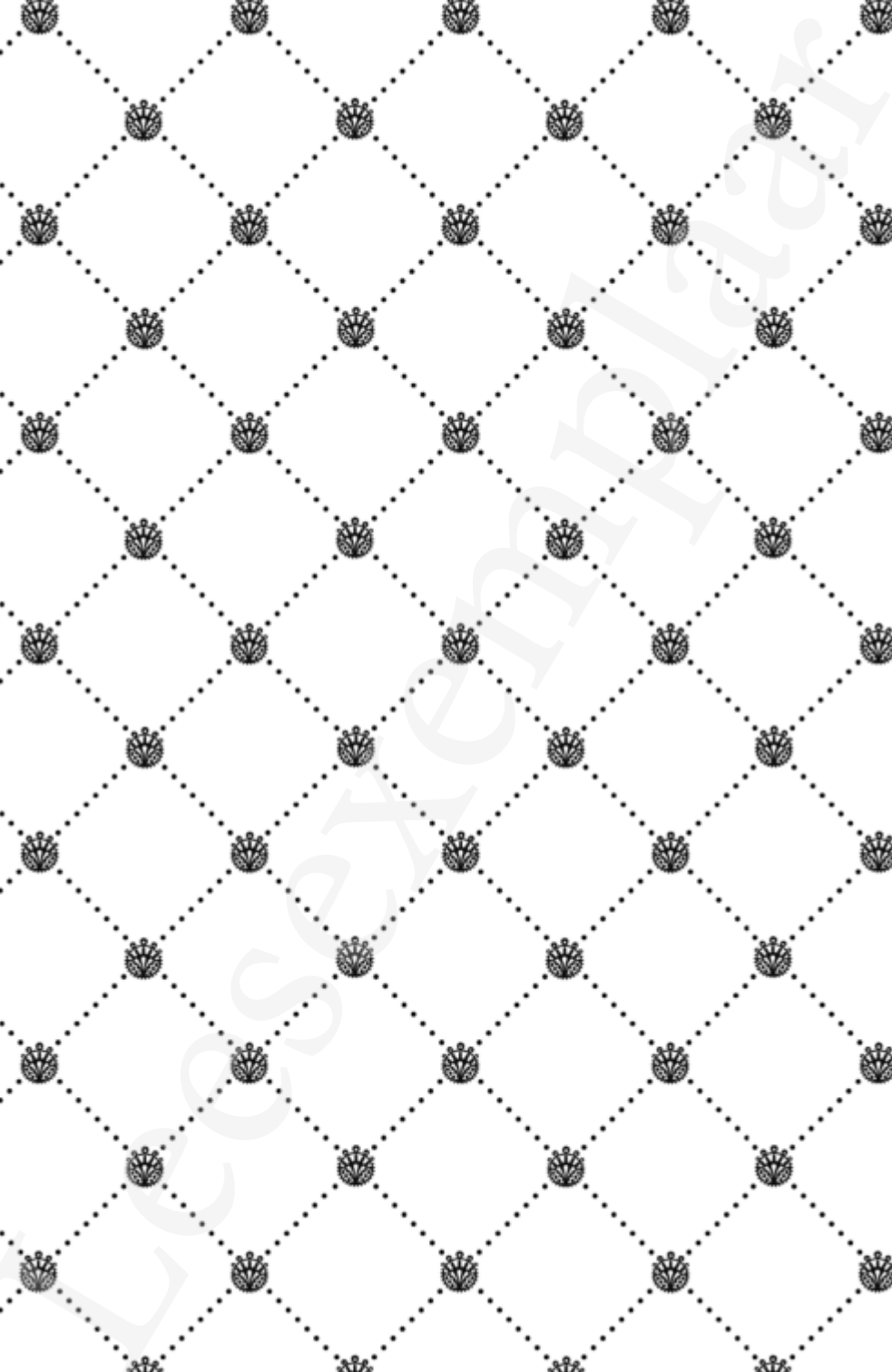
12 INTIEME LESSEN
OM TE GENIETEN VAN ELKAAR

Van Halewyck

Inhoud

Leesexemplaar

7	Voorspel
<hr/>	
9	Deel 1 – Samen sensueler
11	12 orgasmes later
15	Aan alle mannen die van vrouwen houden
16	Jij, sensuele vrouw
20	Zei er iemand zelfliefde?
24	Bye bye SIS, hello SES
36	Hemelse hartstocht
40	Samen sutra
41	Kama Cuyvers
45	Liefje, waarvoor ben je bang?
51	Verbonden verlangen
<hr/>	
57	Deel 2 – 12 lessen uit de Kama Cuyvers
58	Samen genieten
67	Samen sfeer scheppen
74	Samen zintuigen stimuleren
85	Samen erotisch masseren
96	Samen erotisch verbeelden
105	Samen mindful liefhebben
117	Samen masturberen
125	Samen oraal bevredigen
135	Samen de lust bedrijven
143	Samen vibreren
149	Samen experimenteren
157	Samen klaarkomen
<hr/>	
167	Naspel



Voorspel

Ze kan zomaar zin hebben.

Ze kan haar kleding dragen zoals ze wil.

Ze kan zich gedragen of niet.

Ze kan naakt zijn.

Ze kan zich warm voelen in haar sensualiteit.

Ze kan onervaren zijn.

Ze kan perfect weten wat ze wil.

Ze kan kussen.

Ze kan de kus zijn.

Ze kan haar seksualiteit omarmen.

Ze kan zichzelf liefhebben.

In voorspel en naspel.

In liefde en lust.

Ann Cuyvers



12 orgasmes later

Twee jaar geleden ging een droom in vervulling: alles wat ik de afgelopen vijftwintig jaar leerde over vrouwen, liefde en orgasmes werd gebundeld in mijn eerste boek, *12 orgasmes om te ontdekken en te beleven*. Daardoor kon ik niet alleen mijn verhaal vertellen, ik bereikte ook een hoger doel. Een doel waar ik al jaren naar streef: vrouwen (en hun partners) laten genieten van de liefde, van hun lichaam, van seksualiteit. De reacties op het boek waren hartverwarmend. Ik bereikte meer slaapkamers dan ik ooit had durven te dromen en kreeg de meest ontroerende dankwoordjes toegestuurd. Eén vraag bleven mensen me stellen: 'Dit boek gaat over het vrouwelijke genot. Maak je hierna ook een boek voor mannen?'

Laat ik dat idee meteen aan de kant schuiven. Een boek uitbrengen met kennis en advies over het mannelijke orgasme is niet aan mij besteed. Hoewel ik mannen net zoveel zelfliefde, intimiteit en genot toewens als vrouwen, ligt mijn expertise elders en zal ik altijd denken en doen als, met en voor vrouwen. Ik ben nu eenmaal een vrouwenmens.

Toch zette die vraag me aan het denken. Want vrouwelijk genot mag dan voor mij het begin van alles zijn, maar daarmee is de kous niet af. Goed in je vel zitten en weten wat je zelf prettig vindt in bed is één zaak, die ervaring ook vertalen naar een bevredigend seksleven met een partner is heel andere koek. Je gevoelens en voorkeuren overbrengen aan een ander vraagt lef, zelfkennis en creativiteit. En hoe wijs je ook bent, hoe hoog je libido ook is of hoelang je ook een koppel bent: *it takes two to tango*. Wat ik ervan denk? Er valt nog heel wat te vertellen over intimiteit en seksuali-

teit binnen een relatie. Over samen op ontdekkingstocht gaan. Over samen verlangen en verbinden. Over samen zin hebben, of dat nu vrouw-man, vrouw-vrouw of man-man is *et voilà*, het idee voor een tweede boek was geboren: een boek met twaalf intieme lessen voor koppels die willen genieten van elkaar.

Ook voor mij is dit het geknipte moment om een vervolg te breien aan mijn verhaal. Toen mijn zonen nog twee kleine jongens waren, schreef ik twee kinderboeken. Nu ze beiden volwassen zijn en al een tijdje een vriendin hebben, voelt het goed om ook twee 'seksboeken' uit te brengen. Het woord 'seksboek' gebruik ik natuurlijk om te lachen, dat weten mijn jongens maar al te goed. Want als ze één ding hebben geleerd uit de seksuele opvoeding die ik hun heb proberen mee te geven, is het wel om een realistisch en ruim beeld te hebben over liefde, vrouwen en seksualiteit. Ik was dan ook apetrots toen mijn jongste zoon na een mondeling examen godsdienst thuiskwam en vertelde dat de juf vond dat hij een heel respectvol en volwassen beeld had over de liefde. Ook mijn oudste zoon vertelde ooit in een interview dat hij de indruk heeft een veel realistischer beeld te hebben over vrouwen en seks dan veel van zijn leeftijdsgenoten. Dat stelt me gerust. Ik hoef mijn kinderen niet te leren wat doggystyle of missionaris is. Dat ontdekken ze zelf wel. Wat ik hun wel wilde bijbrengen, is wat ik weet over intimiteit, over opwinding, over verbinden met je partner. Over echt samenzijn in de puurste zin van het woord. Diezelfde boodschap probeer ik ook mee te geven wanneer een vrouw bij me aanklopt voor een erotische counseling omdat ze sekstips wil of wanneer koppels de winkel binnenwandelen en ervan uitgaan dat ze met de aankoop van een speeltje hun seksleven weer op de rails zullen krijgen. Al te vaak merk ik dan dat ze de essentie vergeten.

Ze zien seks als een pleziertje voor de ander, een inspanning, een must waar je vanzelf zin in moet krijgen. Of erger nog: als een kunde waar ze te weinig aanleg voor hebben. Het eerste wat ik hun duidelijk wil maken, is dat goeie seks geen 'talent' is. En dat geen enkele bedpartner maalt om welke houding je precies aanneemt of hoe ver je ledematen plooiën. Het is ook geen kwestie van moeten. Wat seks interessant maakt voor iedereen is net dat je samen een liefdevol, ondeugend parcours kunt uitstippelen dat helemaal is afgestemd op de voorkeuren van beide partners, op jullie relatie, op de band die jullie delen, op liefde.

Na bijna vijftien jaar relatie heb ik nog steeds het gevoel dat ik manlief kan opvreten. Op amper vijf minuten tijd kan die rauwe aantrekkingskracht weer opflakkeren. Dan mengt mijn vrouwelijke energie perfect met zijn mannelijke vibe. Ik voel me ook veilig en geborgen bij hem. En hoewel ik een echte babbelkous ben, hebben wij daar zelden woorden voor nodig. Een blik, een hand op de juiste plaats en de elektriciteit in de lucht zijn vaak voldoende om die connectie te voelen. Versta me niet verkeerd: dat we zo'n sterke, passionele band hebben betekent niet dat we elke keer onvergetelijke, stomende seks hebben of dat ik verbluffende orgasmes scoor aan de lopende band. Dat hoeft ook niet. Intimiteit draait om veel meer dan frequentie, vaardigheden en resultaat. Wel zijn manlief en ik krakken in speelsheid, in opwinding, in fantasie. We zien seksualiteit in onze relatie als eerlijkheid, vrijheid, schoonheid, liefde. Het is een kwestie van geven en nemen, van verbinden, van samen verlangen naar genot.

Er bestaat geen kant-en-klaar recept voor seks. Een vrijpartij valt of staat niet met alleen maar praktische vaardigheden, ingewik-

kelde standjes of het juiste attribuut. Het doet er niet toe hoe vaak of met hoeveel mensen je het al deed. Hoe jong of hoe oud je bent, hoe lenig of hoe stijf, hoe *vanilla* of hoe kinky, hoe man of hoe vrouw, hoe straight of hoe gay. Goede seks begint volgens mij met een goede connectie. In de eerste plaats een connectie met jezelf en met je eigen lichaam, maar daarnaast ook een connectie met je partner, een connectie met elkaar. Ervaring zit 'm voor mij dan weer in zelfverzekerdheid, in vertrouwen, in openheid. Goede seks draait met andere woorden simpelweg om samen sterker zijn, zelfs al heb je seks om de seks.

In plaats van je te overladen met technische tips heb ik dus wat anders in petto. Met dit boek wil ik jou en je partner een leidraad bieden om die connectie, dat vertrouwen, die intimiteit (weer) te creëren. Ik wil je tonen dat goesting niet per se iets met je geslacht, je leeftijd of je hormonen te maken hoeft te hebben. En dat elk koppel op z'n eigen manier een passionele relatie kan opbouwen, ongeacht jullie achtergrond, geaardheid of voorkeuren. Kortom: met dit 'seksboek' wil ik je helpen om een nieuwe, intiemere weg in te slaan. Om seks te zien als meer dan een momentje van ontspanning of een pleziertje voor hem of haar. Nee, ik wil van jou geen seksgodin maken. Dat ben je tenslotte al. Verwacht ook geen duizelingwekkende orgasmes terwijl je dit boek in je handen hebt. Die komen later wel. Wat ik wel in de aanbieding heb? Twaalf intieme lessen die jou en je partner kunnen inspireren om (weer) meer te genieten van wat er in je natuur zit. Want seksualiteit kan zo mooi, zo verbindend, zo vertederend zijn. Want je sensueel voelen en genieten van je eigen lichaam en dat van je partner kan zo deugdzaam zijn. Want intimiteit kan zo bevredigend zijn. Want seks kan zoveel liefde zijn.

Aan alle mannen die van vrouwen houden

‘Om haar het grootste genot te verschaffen, moet een man de reacties van een vrouw goed in de gaten houden.’ Met dat straffe citaat uit de originele Kamasutra wil ik alle mannen die dit boek vastnemen aanmoedigen om élk hoofdstuk te lezen, ook wanneer ik me specifiek tot vrouwen richt. Ja, dit is een boek voor koppels en ja, ook mannen zullen er veel aan hebben, maar als vrouw begin ik bij wat voor mij de kern is: de sensualiteit van een vrouw. Die sensualiteit leren opmerken én opwekken is ook voor mannen een belangrijke stap in hun seksleven. Natuurlijk kunnen en mogen mannen zelf leren uit het advies in dit boek, maar het kan ook een goede kijk geven op de vrouwelijke seksualiteit. En hoe meer mannen begrijpen over (de seksualiteit van) vrouwen, hoe meer hun seksleven er ook voor hen op vooruit zal gaan. Mannen zijn tenslotte van yang, vrouwen van yin. Wanneer ze die mannelijke en vrouwelijke energie laten stromen, vormen ze hun eigen yin en yang. Zo worden mannen en vrouwen samen sensueler.

Jij, sensuele vrouw

'Mijn seksleven is saai.' 'Ik heb het gevoel dat mijn man me niet begrijpt.' 'Ik voel me niet meer aangetrokken tot hem.' 'Ik kan niet klaarkomen.' 'Ik ben, geloof ik, slecht in bed.'

Het is maar een kleine greep uit de vele bedenkingen waarmee vrouwen bij me aankloppen voor een erotische counseling. Nadat ze hun hart luchten, leg ik hun een aantal vragen voor. Ik wil ook jou uitdagen om eens na te denken over volgende zaken:

- Welk beeld over seks kreeg jij mee in je opvoeding?
- Wanneer voelde jij je nog eens echt sexy?
- Wanneer heb jij nog eens echt genoten van het leven en waarom voelde dat moment zo heerlijk?
- Wanneer heb jij voor de laatste keer echt genoten van seks en wat maakte die vrijpartij zo goed?
- Wat betekent goede seks eigenlijk voor jou?

Wanneer ons seksleven in het slop zit, zijn we geneigd om de oorzaak elders te zoeken. Vaak zijn man- of vrouwlief, de leeftijd, de sleur, een drukke agenda, de hormonen of de kroost de zondebokken bij uitstek. Natuurlijk kunnen zulke externe factoren ook echt een impact hebben op je seksdrive, maar ze liggen zelden aan de basis van je ongelukkige seksleven. Al die beslommingen zijn het gevolg van een andere kortsluiting. Een kink in de verbinding met jezelf of met je partner. Die tweede zekering zetten we in het volgende hoofdstuk weer aan. Maar je moet natuurlijk eerst de hoofdzekering weer inschakelen: de connectie met jezelf, je lichaam, je hart. Die connectie noem ik met één woord je sensualiteit.

