

# Climax Club

EEN CARTOGRAFIE VAN  
HET PLEZIER





JÜNE PLÃ

# Climax Club

EEN CARTOGRAFIE VAN  
HET PLEZIER

HORIZON



# Inhoud

Voorwoord .....	9
<b>Welkom bij de club</b> .....	11
<b>Zeg gedag tegen je geslacht</b> .....	27
De vulva onder de loep .....	31
De penis onder de loep .....	75
<b>Goed, neuken dan maar?</b> .....	103
De genotszones van Dinges .....	105
De genotszones van Jeweetwel .....	175
Uniseks .....	227
Tijd om er een einde aan te maken .....	247
Dankwoord .....	249



Voor Takumi .

'Let's talk about sex, baby  
Let's talk about you and me  
Let's talk about all the good things  
And the bad things that may be  
Let's talk about sex'  
Salt-N-Pepa





## Voorwoord

Seksualiteit is het onderwerp waarover nooit wordt gepraat. En toch is het overal. In de kranten, op de televisie, tijdens een avondje uit met vrienden en vriendinnen, maar meestal wordt erover gepraat met woorden die verbloemen en verhullen; complexe en aparte onderwerpen worden meestal fluisterend doorverteld.

Er zijn geen lessen seksuele opvoeding, er is geen seksuele revolutie geweest. Er wordt nog steeds in heel beladen termen over seksualiteit gesproken, maar tegelijk doen we dat ook op een wat coole manier en met heel veel sarcasme en doen we alsof wat we doen en hoe we genieten voor iedereen gelijk is. De rest, het andere, het onbekende, bestaat niet. Erger nog: de rest kunnen we in het belachelijke trekken. Seksualiteit is het onderwerp waarin we kunnen onderdrukken, waarin we normatief kunnen zijn en tegelijk kunnen doen alsof we vrijgevochten zijn. We staan aan het begin van de ontdekkingstocht naar onze seksualiteit. Er zijn duizenden manieren om te genieten en te laten genieten, duizenden ritmes ook, duizenden soorten regelmaat. Maar geen enkele is beter dan alle andere. Er zijn geen regels, het is geen wedstrijd.

Gelukkig zijn dit veelbelovende tijden. Boeken zoals dit bouwen mee aan een opwindende en geïnformeerde seksuele toekomst, want om te kunnen genieten, heb je kennis nodig. Genieten van seksualiteit is niet aangeboren en gaat bovendien gebukt onder dwangmatige clichés en voorstellingen. We kennen ons lichaam niet, we kennen het lichaam van onze partner niet. Dat moet anders. De seksuele revolutie speelt zich af op sociale media, op Instagram-accounts als

Jouissance Club, want dat is de plek waar verschillende stemmen zich ongecontroleerd kunnen laten horen. Ze informeren miljoenen vrouwen en mannen die leven onder het juk van een niet-bestaande of slechte seksuele opvoeding, waarin de rollen vastgeroest zijn en vrijheid afwezig is. En plezier er niet bij komt kijken.

We hebben stemmen nodig die niet van instellingen of professionals zijn, maar van ons, van jou en mij. Van mensen die uitproberen en met ideeën en oplossingen komen, van mensen die een seksualiteit voor iedereen bedenken, een vrouwvriendelijke en fantastische seksualiteit.

Martin Page

Auteur van *Au-delà de la pénétration*, uitgegeven bij Monstrograph, 2019.

# Welkom bij de club

---



Veel dank, vriend(in), dat je dit boek hebt gekocht. Dat je het vasthebt, bewijst dat je een goed mens bent: je verdient een fantastisch seksleven en een dikke kus.

Ik heet Jüne (op z'n Frans, oké, dus niet 'Dzjoen', alsjeblieft!). Ik was als kind al gek op tekenen en (komt dat even goed uit) ik heb er mijn beroep van gemaakt. Ik ben *character designer* in de wereld van de videogames. Ik groeide op in de gezonde lucht van de Provençaalse bergen, in de buurt van Marseille, de mooiste stad ter wereld (maar ook een van de meest seksistische).

Het heeft lang geduurd voor ik doorhad dat 'feminisme' geen scheldwoord is en dat een vrouw evenveel waardering verdient als een man. Ik werd geïndoctrineerd en om de oren geslagen met

vrouwonvriendelijke vrolijke praat als ‘meisjes kunnen niet rijden’, ‘je loopt als een meisje’, ‘er is een reden voor dat alle knappe koppen mannen zijn’ en ‘help je moeder met afruimen’. Ik was er echt van overtuigd geraakt dat we op alle vlakken minderwaardig waren. Erger nog, ik deed zelfs mee, onbewust, dat wel, met die kijk op de dingen, ik lachte zelf om feministes ... Gewoon al het idee van ‘feministe zijn’ was ondenkbaar ... Ik wilde niet ‘hysterisch’ genoemd worden, zie je. En toch (en al vind ik dit soms verschrikkelijk) ben ik er rotsvast van overtuigd dat de mannen die mijn pad hebben gekruist, ook het slachtoffer geweest zijn van het patriarchaat.

Ja, je moet op de barricaden gaan staan, je moet schreeuwen, boos zijn en hardnekkige heersende opvattingen op de brandstapel gooien. Ik heb veel respect gekregen voor de vrouwen die hardop durven te zeggen wat de mensen liever niet willen horen, ik bewonder hun moed en hun kracht. Ik stel me ons graag voor als een grote ploeg, waarin elk van ons haar eigen manieren heeft om onze doelen te bereiken. Ik zie mezelf in die ploeg meer als een middenvelder of een moderator dan als een aanvalster, dat is waar ... Omdat ik denk dat als je een beetje zachtheid en wat vriendelijkheid in je verzet stopt, je zelfs de meest hardleerse sukkels van mening kunt doen veranderen. Dus ik zeg het maar: ik ben feministe, ik sta achter een feminisme dat gelooft in de mens, in zijn goedheid, zijn collectieve verstand. En heel eerlijk, ik weet niet hoe het ons zou lukken als we niet de handen in elkaar slaan. Mijn feminisme is dus niet alleen een strijd van vrouwen voor vrouwen. Het is gedurende de jaren geëvolueerd en er zijn er die zeggen dat het vandaag beter ‘humanisme’ zou heten ... Maar ik sta erop dat feministe zijn betekent dat je strijdt tegen elke vorm van discriminatie. Ik trek niet alleen ten strijde voor cisgender vrouwen (ja, je weet het misschien niet, maar als je geboren bent met een vulva en als je het labeltje van vrouw, dat je opgeplakt hebt gekregen bij je geboorte, aanvaardt, dan ben je cisgender). Ik wil het ene gevecht niet belangrijker noemen dan het andere. Iedere strijd telt. Het tegenovergestelde beweren komt erop neer dat een bepaalde categorie mensen (minderheden in dit geval) nog altijd inferieur is. Bah.

Wij zijn meer waard dan dat. Ik wil niet bij die mensen horen die minderheden uit het zicht willen houden, die zeggen dat ‘hun strijd nog wel een beetje kan wachten’, dat ‘dit geen prioriteit is’, dat ‘er dringender zaken zijn’, en ga zo maar door.

Dus ja, ik kleun er soms naast, ik maak fouten, maar ik leer langzaam om voorrang te geven aan de mens, gewoon, zo ... Niet aan één categorie mensen. Want uiteindelijk komen we allemaal de straat op tegen hetzelfde: ongelijkheid.

Mijn feminisme is inclusief in de brede zin van het woord. Dat betekent dat het helemaal niet uitmaakt welk geslacht je hebt, wat je seksuele voorkeur is, hoe je bankrekening ervoor staat, welke nationaliteit je hebt en of je wel of niet bij de sociale zekerheid bent aangesloten. Je verdient dit basisrecht, respect.

Nu we het toch over geslacht hebben: je zult zien dat ik mijn personages in dit boek allerlei grappige bijnamen heb gegeven. Jeweetwel, Dinges en Huppeldepup zijn bewust sekseloos, want ook al zit de wereld binair in elkaar en zijn we ervan overtuigd dat een man een penis heeft en een vrouw een vulva, er zijn ook intersekse, transpersonen, niet-binaire medemensen, genderfluids, sekselozen, mensen die zich in meer dan één categorie herkennen, enzovoort. Het is inderdaad een rommeltje en alles wat we gewend waren, komt op de helling te staan ... Transidentiteiten zijn niet goed zichtbaar, want het gaat om een minderheid, maar dat wil niet zeggen dat die mensen niet bestaan. Ik wil hier dat iedereen zich prettig voelt en het leuk vindt. In dit boek heeft Jeweetwel dus een penis, Dinges een vulva en Huppeldepup kan beide zijn. Snappie?

Naast feminisme heb ik nog een tweede passie en dat is seks. Zo, dat is eruit. Ik heb er lang over gedaan om dit zonder het schaamrood op de wangen te durven zeggen, want zoals je wel weet, is een vrouw die van seks houdt losbandig, ze is een slet en heeft zeker een soa. Maar dat klopt niet, ik heb nog geen syfilis gehad, maar ik verwacht het wel ooit te krijgen. Genoeg over mijn soa's nu! Ik voel dat je daar weinig zin in hebt. Als je tot hier bent gekomen, dan heb je wel door welke richting ik met dit boek uit wil.

# WAAROVER WE KLETSEN

---

Je bent gewaarschuwd: bij de Climax Club doen we niet aan complexen, we lachen om onszelf en we zijn lief voor elkaar, vergeet dat niet wanneer je naar de plaatjes kijkt. Je vindt in dit boekje zo'n beetje alles wat er te weten valt over seks, zonder eerst langs 'penetratie' te gaan. Dat kun je toch al heel goed, daar hoef ik geen tekeningetje meer bij te maken. Nee, er zijn genoeg andere interessante dingen om te tekenen. Ik heb me helemaal gegeven, je zult er geen spijt van krijgen dat je hier je geld aan hebt besteed. Ik heb hard gewerkt zodat jij je eigen seksualiteit en die van je partner(s) op alle mogelijke manieren kunt gaan verkennen. Je denkt misschien dat je een echte expert bent, maar ik hoop toch dat je hier een nieuwe manier vindt om de mensen die met je naar bed willen, te laten genieten. Ik heb dag en nacht gevrijd om de beste vingertechnieken te vinden, om de perfecte pijpbeurt te leren geven *e tutti quanti* ... Ik heb er flink op los geslagen en ik ben er bijna in gebleven, dus ik zou het op prijs stellen als je me een superreview zou willen geven op internet. Het is de bedoeling om jouw ritme te volgen en te genieten in je eentje, met z'n tweeën of met een groepje – maakt niet uit tot welk geslacht je jezelf rekent, wat je seksuele voorkeur of je huidskleur is. Of je nog maagd bent, satyriasis (daar kun je scrabblepunten mee scoren, maar het betekent gewoon een seksverslaving bij mannen)/nymphomane of iets tussenin. Je hebt het al door, dit boek is er voor IEDEREEN! Tenzij je niet van neuken houdt ...

Ik zou willen dat we eindelijk open en helder over seks kunnen praten, zodat iedereen de informatie krijgt die hij/zij nodig heeft om creatief aan de slag te gaan en vooral de sociale druk of vooroordelen van zich af kan gooien, want daar gaan we al veel te lang onder gebukt. Seks mag ons geen stress bezorgen en hier in de club zijn we er rotsvast van overtuigd dat seks, naast eten, wandelen in het bos en Brandy & Monica, het enige is dat we echt nodig hebben. Seks is liefde, of je het nu beleeft met de man/vrouw van je leven of met een onenightstand. Seks is niets anders dan delen met elkaar, je goed voelen. Zelfs je ouders vinden het leuk, dat zegt genoeg ... Seks, dat is leven, en het is bijna altijd gratis.

Wat ik je in dit boekje voorstel, is niets meer en niets minder dan een korte les anatomie. Ik breng ook de vele genotszones van beide geslachten in kaart en ik geef je een inventaris van handelingen die plezier, orgasmes en genot opwekken. Ze zijn jarenlang uitgeprobeerd door volwassen proefpersonen die wisten waar ze mee bezig waren. Het enige dier dat ooit misbruikt is, is mijn arme poesje. Niet iedereen zal het altijd overal mee eens zijn, maar dat geeft niet, we zijn allemaal anders en als we onze seksualiteit gaan verkennen, mogen we niet vergeten dat communicatie binnen een koppel van het allergrrootste belang is. Een bepaalde handeling kan bij de een in de smaak vallen, maar bij de ander totaal niet werken. Daarom is het belangrijk dat we erover praten, dat we luisteren en dat we voortdurend bij onszelf te rade gaan. Je bent gewaarschuwd.

## **ZEG 'NS, JÜNE, WAAROM NOU DIT BOEK?**

Ik praat graag met mezelf, dat in elk geval. Maar ik heb ook altijd zo'n beetje de indruk gehad dat ik mijn seksualiteit verwaarloosde. Dat ik iets miste om helemaal voldaan te zijn. En ik was niet de enige die dat vond. Het stelde me weliswaar gerust dat we met velen waren, maar hoe vaak ik er ook over nadacht, ik kon de vinger maar niet op het probleem leggen (sorry voor dit flauwe woordgrapje) .

Ik keek dan wel naar porno en ik voelde me goed bij seks, maar ik bleef steeds maar weer dezelfde fouten maken. Penetratie deed pijn en seks was altijd hetzelfde, bij elke nieuwe minnaar. Ik kon zo het lijstje afvinken, we begonnen altijd met beffen of pijpen, met vaak als enige doel nat te worden en in de juiste *mood* te komen en dan, BAM! clashende geslachtsdelen en PAF! spuiten (soms op mijn gezicht, als het al eens anders mocht) en dat was het. Daar waren we tevreden mee en dat was ook goed in zekere zin, maar het voelde altijd zo'n beetje als een *déjà vu*.

Laat het duidelijk zijn. Het gaat er niet alleen om of je wel of niet een orgasme krijgt. Een orgasme is niet meer dan het zichtbare stukje van die enorme ijsberg, seks ... Nee, wat ik vervelend vond, was dat het zo fantasieloos was. We herhaalden eindeloos hetzelfde, opnieuw en opnieuw, ongeacht met wie het was. Stel je eens voor dat je elke dag hetzelfde eet. Maandag aardappelen, dinsdag aardappelen, woensdag ... jawel, aardappelen ... Dat zou zielig zijn, toch? Waarom leggen we ons dan wel neer bij die eentonigheid in ons seksleven? We volgen de laatste modetrends, we zijn creatief in de keuken, we wisselen vaker dan ooit van partner, we houden van nieuwigheidjes, we consumeren waar en wanneer we kunnen. Maar seks? Nope.

Op een mooie zomerdag, terwijl ik een pijp rookte en naar de einder staarde, had ik het eindelijk door. Het was geen toeval dat we altijd op dezelfde manier de liefde bedreven. Hoe kunnen we iets anders uitproberen als niemand ons ooit heeft verteld hoe dan wel? Niemand geeft ons de nieuwste tips & tricks om te neuken. Het enige wat gratis verkrijgbaar is, zijn mainstream pornofilms, maar ook daar zijn ze hun fantasie compleet kwijt. Alhoewel, dat klopt niet helemaal, de scenario's zijn heel verschillend: de loodgieter komt de lekken van mevrouw herstellen, de ondeugende schoonzus, de perverse oude man, de milf en de maagd, buitenaardse octopussen en ga zo maar door. Keuze genoeg. Ik heb het over de regie, gewoon eens een andere omgeving. Maar dan, wat een gebrek aan verbeelding als het belangrijkste moment is aangebroken: seks! Wat een treurnis, wat een armoe.



Het scenario stelt niets voor: voorspel, coïtus, ejaculatie. En opnieuw: voorspel, coïtus, ejaculatie. En dan de pot op!

Als je al een keer naar porno hebt gekeken, dan heb je onthouden dat de penis domineert, dat de penis penetreert en dat de vagina ontvangt en daar best tevreden mee is, als we afgaan op de kreetjes van genot. En wij, domme gansjes, wij doen gewoon na, omdat het zo gemakkelijk is als we niet te veel hoeven na te denken. Vragen stellen we nooit. Maar wat als we de rollen eens zouden omdraaien en hetero's met een penis zich zouden laten penetreren? Waarom is gepenetreerd worden meteen een probleem als je een penis hebt? Omdat je je in deze positie de ondergeschikte voelt, degene die gedomineerd wordt? Ik weiger te geloven dat gay zijn of een kut hebben gelijkstaat aan onderwerping.

Ook de films die in de bioscoop gedraaid worden, hebben schuld aan het beeld dat wij hebben van penetratie. Hoe vaak hebben we al niet een cisgenderkoppel zien vrijen en samen dankzij penetratie een hoogtepunt zien bereiken? Wie van ons heeft zich niet al eens een buitenbeentje gevoeld bij het zien van die beelden? Een orgasme door penetratie is de heilige graal geworden, erger nog: de norm. En precies omdat dit de norm is, heeft iedereen die niet in dit plaatje past een probleem. En God weet dat dat er velen zijn!

De bochten waarin we ons wringen om toch maar 'normaal' te zijn ... Zonder dat we het willen, krijgen we erectieproblemen, pijn tijdens het vrijen, we stellen grenzen, we hebben het gevoel dat we Dinges met onze lul nooit een orgasme zullen geven, tenzij ze faket ...

Laten we de zaken even op een rijtje zetten. Laten we van seks iets waardevols maken, iets rechtvaardigs. Een heel bijzonder moment, dat telkens anders is.

Want ja hoor, coïtus is leuk. Ik trek helemaal niet in twijfel dat het genieten is. Ik vind het gewoon niet zo leuk om telkens hetzelfde te doen en ik vind het best vervelend dat die coïtus zo centraal staat in de seksualiteitsbeleving. Je kunt er niet omheen.

Penetratie staat zo centraal dat we zelfs een woord hebben gevonden voor alles wat eraan voorafgaat: voorspel.

Wat ik daaronder versta, is dat voorspel niet als seks wordt gezien. Ik hoor heel vaak dingen als: 'Mijn vriendin en ik hebben heel vaak voorspel, maar als het aankomt op de liefde bedrijven, dan doet het pijn bij haar. Wat kunnen we doen?'

Misschien dat stomme woord niet meer gebruiken?

Wat wij gewoonlijk 'voorspel' noemen, is eigenlijk een volwaardige seksuele handeling. Anders zouden lesbiennes toch alleen maar voorspel hebben? In 's hemelsnaam ...

Je kunt de liefde bedrijven met je handen, je tong, touw, accessoires, je voeten en je (vogeltje zonder) kop. Strelen is ook een volwaardig onderdeel van het liefdesspel, maar dat handelen we vaak snel-snel af omdat we altijd hebben gehoord dat plezier om ons geslachtsdeel moet draaien. Maar eigenlijk is ons hele lichaam een erogene zone en sommige mensen kunnen zelfs een orgasme krijgen zonder dat je tussen de benen hoeft te gaan. Ieder heeft z'n voorkeuren, ieder heeft z'n zone. Er valt zoveel te ontdekken buiten de genitale zone!

Voorspel is een boeket bloemen, flirten, seksueel getinte berichtjes sturen, een spelletje worstelen spelen ... Wat? Neen! Verboden te oordelen!

Zou je zelf ook niet liever een betere minnaar/minnares hebben? Als Huppeldepup er niets van bakt, dan komt dat waarschijnlijk omdat niemand hem heeft geleerd hoe hij je moet aanraken. Jij bent de enige die weet wat jij leuk vindt. Laat het hem zien! Ben jij dat gebrek aan originaliteit en die passiviteit van Dinges ook beu? Niet zo onschuldig als het lijkt, die passiviteit in bed: je laat maar gebeuren, omdat je totaal niet weet wat er beter kan, omdat je je lichaam niet kent en omdat je bang bent dat je de ander op de zenuwen gaat werken met je plezier, bang om ongegeneerd te zijn, ongemanierd, een zuurpruim eigenlijk ... Je bent bang dat je de ander gaat vervelen, omdat je moeilijk een orgasme bereikt met z'n tweeën, dat het wat tijd gaat kosten ...

Maar mijn God, we moeten zo stilletjes aan af van het idee dat je moet ejaculeren, een orgasme krijgen of penetreren, gewoon omdat die drie handelingen het einde van de seksuele betrekkingen betekenen.

Heb je echt zin om dat moment af te raffelen? Neen, totaal niet, het is zo leuk als het goed gedaan wordt.

Weet je wat ik denk? Misschien doen we het wel zo snel omdat het eigenlijk niet echt goed gebeurt ... Hmm ... Sorry, ik ben even hardop aan het denken.

Geef jezelf de tijd om te genieten met je vingers, je mond, je ogen, je strelingen. Hou van elkaar en respecteer elkaar, God nog an toe! We doen het allemaal te snel. 'Snel, ik moet dit worstenbroodje nog naar binnen werken', 'Snel, ik moet gaan werken', 'Snel, ik moet genieten', 'Snel, dit artikel is veel te lang, ik lees alleen de titel', 'Snel, snel, snel!'

STOOOOOP! Haal eens even adem.

Waar waren we gebleven? Creativiteit, juist. Laat die comfortzone voor wat ze is en beeld je even in hoe seks zou kunnen zijn als penetratie slechts een van de vele mogelijkheden was.

Moeilijk, niet? Da's normaal, jij bent normaal. Het vergt heel veel verbeeldingskracht en heel veel vraagtekens om anders te gaan denken. In de keuken hebben we bijvoorbeeld boeken, blogs die ons ideetjes geven: 'Nou, misschien gooi ik wat surimi in deze chocoladetaart, heb ik mijn lievelingsblogster ook een keer zien doen ...' Dat is het moment waarop ik denk dat dit boek misschien wel het neukboek is dat we nodig hebben en dat surimi met chocolade misschien wel een vreselijke combinatie is.

Begin eens met een nieuwe techniek uit te proberen, over iets anders te fantaseren wanneer je het bed in duikt. Verzin een ingrediënt om toe te voegen. Een klein dingetje en je gerecht krijgt meteen een andere smaak. Je hoeft niet alles overboord te gooien, dat zou pas lastig zijn – en we willen niet dat seks een opdracht wordt, toch?

Om al die redenen wilde ik dit boek schrijven. Om onze creativiteit aan het werk te zetten, uit onze comfortzone te treden en een seksualiteit te ontdekken die veel rijker en bevredigender is, of je nu een vulva, een dicklit, een penis of nog iets anders (?) hebt.

# DE PIJLERS VAN EEN BEVREDIGEND SEKSLEVEN

---

Je zou denken dat er geen regels zijn als het om seks gaat, dat het alleen maar gaat om wat je voelt, om loslaten, je inleven en de alchemie tussen de lichamen. Ik zie het ruimer. Regels zijn nodig om van seks een veilige ruimte te maken, waar iedereen aan zijn trekken kan komen. Er zijn eenvoudige sociale regels die stellen dat wanneer je in contact komt met elkaar, je beleefd bent, goeiedag zegt, dank je wel, tot ziens ... Maar toen ik toe was aan seks, kende ik alleen regeltjes als 'Epileer je eerst', 'Zorg voor een stevige erectie'. Of zoals je ook wel hoort: woppen ('wippen, ontbijten, pleite, jongeman!'). Dus weg met die gemeenplaatsen.

Dit zijn de zeven basisregels waar je niet omheen kunt en die iedereen zou moeten kennen en toepassen.



## INSTEMMING

Instemming is blijkbaar niet hetzelfde voor iedereen ... Je bent vast iemand die anderen respecteert en je bent intelligent genoeg om te weten dat er bepaalde grenzen zijn die je niet overschrijdt en die op zeker ogenblik besproken moeten worden met je partner. Toch ben ik verplicht om het erover te hebben, omdat er sowieso mensen zijn die niet zo fijngevoelig zijn.

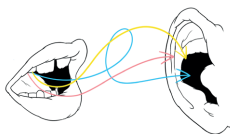
Als iemand 'neen' zegt, heb je de neiging om aan te dringen en te proberen hem of haar te overtuigen. Dat is heel erg, want in seks, maar ook in het leven, is NEEN gewoon NEEN. Geef je partner de tijd om in zijn of haar eigen ritme vooruit te gaan. Tot zover een basisprincipe dat iedereen zou moeten kennen en waar je je dus ook gewoon aan houdt.

Hier wordt het tricky: niet iedereen slaagt erin 'neen' te zeggen, misschien omdat je niet wilt teleurstellen, uit schuldgevoel omdat je geen zin hebt, om redenen die te maken hebben met je verleden en ga zo maar door. Onze 'neen' gaat vaak samen met een 'afwijzend' gebaar: een terugtrekkende beweging, een hand die wegduwt (zelfs zachtjes), een kus die anders voelt, een gesloten gezicht, verstarde handen die niet meer strelen, een bewegingloos lichaam, enzovoort.

Zelfs bij een koppel dat al jaren samen is, wordt de instemming (die evident lijkt) niet altijd gerespecteerd. Ook bij hen is de gebarentaal van de ander heel belangrijk, want sommige mensen vervullen wat volgens hen hun echtelijke plicht is (wat een vreselijk woord ...) en vrijen met hun partner zonder dat ze daar zin in hebben. Huppeldepup durft haar vriend misschien niets te weigeren of kan geen 'NEEN' zeggen. Als je partner niet veel zin lijkt te hebben of niet ingaat op je toenaderingspogingen, dan kun je maar beter elk lichamelijk contact stopzetten en met hem/haar praten. Er zijn zelfs vandaag nog heel veel mensen die zichzelf moeten dwingen om seks te hebben met hun eigen partner. Ik zal je maar meteen geruststellen, het is niet omdat er geen verlangen meer is, dat er geen liefde meer is. Verlangen komt en gaat, soms is het weg en komt het niet meer terug, want die passie

die je in het begin voelde, kan niet eeuwig blijven duren. Je moet om die periode kunnen rouwen zodat je, waarom niet, een nieuwe manier vindt om lief te hebben of de liefde te bedrijven.

## COMMUNICATIE



De basis van een bevredigend seks- en liefdesleven. Jawel, de tips in dit boek zijn niets waard als je deze basisregel aan je laars lapt. Gemakkelijk gezegd, maar je hoeft niet bang of beschaamd te zijn om de dingen te benoemen, of ze nu goed of slecht zijn. Als je je toch ergens over schaamt, zeg dat dan, want als je de ander maar laat kleunen, dan blijf je vervelende handelingen ondergaan en hoe langer het duurt, hoe moeilijker het wordt om erover te praten. Stilte zorgt ervoor dat je vast komt te zitten en de toekomst van je seksleven hangt ervan af. Alles wat ik je vertel, werkt niet als je niet praat met Huppeldepup. Iedereen moet vrijuit kunnen zeggen wat hij/zij voelt, alleen dan kun je vooruit en kun je echt genieten van het moment. Je moet de waarheid zeggen, jezelf blootgeven, praten met je partner, ook over wat mislukt en wat je niet leuk vindt ... Misschien is Huppeldepup gekwetst, verdrietig, hoewel hij nog zo z'n best deed, vol overgave ... Doen alsof is misschien een comfortabele manier om 'vervelende' gesprekken uit de weg te gaan en misschien doe je het wel met de beste bedoelingen, maar geloof me, op de lange termijn komt dit niet goed ...

Houd rekening met de inspanningen van je partner en zeg het als hij/zij het niet zo goed aanpakt. Gewoon 'misschien een beetje meer zo' of 'beter hier' of 'ik laat het je even zien' werkt heel goed, want eens je de schaamte hebt overwonnen, zal je partner het alleen maar beter doen.

Praat over je fantasieën met iemand die je vertrouwt. Wees niet bang om je gekste dromen op te biechten – iedereen heeft ze! Seks is een prachtig middel om je helemaal te laten gaan en een andere persoon te worden, al is het maar even. Alle fantasieën zijn toegestaan, zolang de partners maar instemmen en elkaar respecteren.

Praten over je fantasieën – zelfs de meest gênante – kan een ommekeer betekenen voor jou, voor jullie als koppel, voor je partner ... Ik wist bijvoorbeeld niet dat ik het leuk vond om te vrijen onder het portret van Kim Jong-un, tot een van mijn minnaars me opbiechtte dat hij daar wel op kickte. (GRAPJE) (niet echt, ik vind het fantastisch ...) (neen, echt, grapje) (...)

## CREATIVITEIT



Je moet de handen uit de mouwen steken als je van seks een leuke ervaring wilt maken, iets duurzaam op de lange termijn. In het begin van een relatie en zelfs in het begin van je seksleven, als tiener, hoef je helemaal geen inspanning te doen. Gewoon al je eigen seksualiteit ontdekken of een nieuw lichaam verkennen is vreselijk opwindend. Je leert jezelf kennen en alles bezorgt je rillingen. Je hoeft niet te veel na te denken!

Na 6 maanden neemt de passie af, maar het verlangen blijft. Dit is het moment waarop creativiteit een keerpunt kan zijn in jullie seksleven.

Ik heb het eerder al gehad over de eindeloze herhaling van hetzelfde, ‘beffen/pijpen, coïtus, ejaculatie’, ik wil je helemaal niets opleggen, daar hoeft niets aan te veranderen. Als jullie dit als koppel leuk vinden, dan is het helemaal niet nodig om alles om te gooien. Neen, geen druk, alsjeblieft! Maar als het gaat om seks, of ons leven in het algemeen, dan moeten we wel wat inspanningen doen als we ons niet willen gaan vervelen. Ik vergelijk het vaak met eten: als je je lievelingsgerecht zes maanden lang elke dag moet eten, dan raak je dat ook beu. Je voelt waar ik heen wil ...

Dit is een spelletje dat je misschien wel leuk vindt en dat het verlangen misschien wat kan aanwakkeren. Stel je partner voor om bij elke vrijpartij iets nieuws uit te proberen, een nieuwe techniek of een andere fantasie, een ander gaatje of ergens anders strelen. Je hoeft niet overal vraagtekens bij te zetten, gewoon een beetje *spice* waar je eerder nog niet aan had gedacht ...



## STRELEN

Als we iemand duidelijk willen maken dat we hem/haar willen, dan gaan we vaak en systematisch recht op de geslachtsdelen af, op de billen of de borsten, want dat zijn namelijk heel erogene zones. Een beetje beperkt, toch? Als je weet dat het hele lichaam een erogene zone is, dan is het jammer dat je dat laat liggen omdat je zo gehaast bent om recht op het doel af te gaan. Verlangen komt niet in een vingerknip, maar moet opgewekt worden, smachten doet zin krijgen. En trouwens, je kunt geen tijdslimiet plakken op verlangen. Sommige mensen hebben meer tijd nodig, dus meer strelen en kussen ... Je kunt strelen, zachtjes krabben, kriebelen, aanraken, prikkelen, beetpakken, knijpen, wrijven ... Erogene zones zijn iets heel persoonlijks en we kunnen ze niet allemaal opsommen, dat zou te lang duren. Ik ken echter geen enkel stukje van het lichaam dat niet gevoelig is voor strelingen.

Hier begint vrijen voor mij, op dit intieme moment, bij die rillingen en dat verlangen.



## ZELFOPPERING

Ik ben ervan overtuigd dat ik weet wat de meeste mensen zoeken in seks. De ander zich helemaal zien verliezen, de ander zien genieten. Er is niets ergers dan een partner die zich lijkt te vervelen. Er zit ook een egoïstisch kantje aan seks, maar we hebben allemaal de bevestiging nodig dat de ander evenveel geniet als wijzelf. Daarom stelt het ons ook zo gerust om de ander te horen kreunen of zwaar ademen. Wat is het leuk om iemand te laten genieten en om te zien dat je het goed doet! Dat is misschien ook wel de reden waarom penetratie zo vaak gebeurt: fantastisch toch, twee partners die samen genieten. En gemakkelijk ook, zo gemakkelijk dat het wel erg moeilijk wordt om het los te laten en uit te zoeken of je partner misschien ook iets anders leuk vindt en of je wel zo verder moet gaan. Het brengt je uit



evenwicht en in de war. Toch voel je zo pas dat je leeft. Uit je comfortzone kunnen treden en risico's durven nemen zijn belangrijke eigenschappen van een goede minnaar/minnares (en van iedereen die met beide voeten voluit in het leven staat, als ik dat zo mag zeggen).

Ik zou zelfs durven zeggen dat dit een prima manier is voor iemand met erectiestoornissen, vroeg- of laattijdige zaadlozing ... Het geeft je pik niet alleen de kans om rustig terug te komen, maar Huppeldepup zal het ook fantastisch vinden dat je er zo van geniet om hem/haar te laten genieten. En dan hebben we het nog niet gehad over mensen bij wie een penetratie pijn doet ...



## WEDERZIJDIG RESPECT

Respect is uiterst belangrijk als jij op jouw beurt ook gerespecteerd wilt worden. Respect moet er altijd zijn en zeker als er seks mee is gemoeid. Je hebt iemand voor je die zich openstelt, zijn/haar lichaam blootgeeft en zelfs als je niet verliefd bent, is het nog je plicht om dat lichaam en die gevoelens te respecteren. Ik weet het wel. Als je dit boek hebt gekocht, dan is dat omdat je een goed mens bent, dus ik zal hier niet te veel meer op doorgaan, het is wel duidelijk.



## LUISTEREN EN KIJKEN

Wie heeft zich nog nooit stom gevoeld na iets wat je partner heeft gezegd? Als hij/zij je vertelt wat hij/zij graag wil, dan is dat bijzonder, dan wil dat zeggen dat hij/zij je vertrouwt en verder wil gaan in het verkennen van je lichaam. Dus schuif je ego aan de kant en zie het als een kans om de beste minnaar/minnares van je leven te worden. Het lichaam van je partner stuurt je signalen. Die zijn misschien subtiel, maar als je een bedreven bedpartner wilt zijn, vergeet dan niet te letten op zijn/haar gebarentaal.

Daar kan ik je geen tips over geven. Iedereen reageert anders.

Gezichtsuitdrukkingen kunnen je al een eind op weg helpen. Zelfs als het gezicht tijdens het vrijen lijkt te verkrampen, dan zijn er nog uitdrukkingen die je niet verkeerd kunt lezen. Als je twijfelt, vraag het dan aan je partner.

Ook je lichaam praat. Als het bekken tijdens het beffen of pijpen omhoog komt, dan wil Huppeldepup misschien dat je wat naar beneden gaat met je tong, richting vestibulum of ballen, hij/zij helpt je op weg. Als je partner zijn/haar billen dichtknijpt, wil hij/zij misschien gewoon dat je zo verder gaat, misschien wil hij/zij wel dat je wat zachter aan doet. Als het bekken naar beneden gaat, als je partner zijn/haar rug recht, wil hij/zij misschien dat je wat meer richting de eikel gaat. En word je weggeduwd ... ach, stop dan gewoon. Kijk ook naar de handen, die zeggen heel veel.

En nu ben je klaar voor het vervolg.

Veel leesplezier, ga op verkenning en vergeet niet te genieten. Het is een spel.

Jüne



# Zeg gedag tegen je geslacht

---

Met de vriendelijke medewerking van Odile Fillod en andere experts die in theorie weten waarover ze praten.

In dit hoofdstuk bespreken we de basis van de anatomie, gezondheid, hoe een en ander werkt, kortom bijna alles wat je moet weten over de geslachtsdelen en wat de school je had moeten leren tussen twee lessen wetenschap-natuurkunde en fysica-chemie in.

We hebben geprobeerd zo precies en correct mogelijk te zijn. We hebben de laatste studies erbij genomen, maar we hebben ook rekening gehouden met twijfels en hypothesen over fenomenen en rollen die we aan bepaalde organen toedichten. Want ja, twijfels zijn er genoeg en vastgeroeste meningen nog meer.

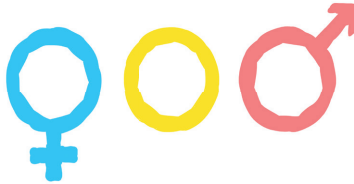
Laten we om te beginnen de juiste en passende termen gebruiken, zodat we ons lichaam eindelijk goed leren kennen. Hier zul je woorden als ‘roede’ niet lezen, dat is geen wetenschappelijke term en de etymologie verwijst naar een stok of een zwaard. Woordkeuze is belangrijk, woorden hebben een geschiedenis en een betekenis. Ook het woord ‘vagina’ gebruiken als je het over de ‘vulva’ hebt, is niet correct en houdt een aantal absurde en ongegronde ideeën in stand over de bezitters van een vulva ... Of het woord mooi is of niet, doet niet ter zake. We houden het wel leuk, woorden als ‘pik’, ‘ballen’ en ‘poesje’ gebruik ik graag, we moeten onszelf niet al te serieus nemen of een vijfde jaar geneeskunde beginnen, toch?

We bespreken ook de problemen die ik het vaakst in mijn mailbox vind en waarvoor we een oplossing proberen te vinden, al is dat jammer genoeg nog niet voor alle vragen gelukt. Dat werk heb ik niet alleen gedaan. Een groot deel ervan gebeurde samen met Instagram-volgers. Dankzij jullie terugkerende vragen, maar ook jullie advies en antwoorden. Jullie zijn een grote hulp geweest. Bravo dus en dank je wel.

Ik ben met opzet niet over seksuele geaardheid begonnen, omdat dit boek, zoals ik in de inleiding al heb gezegd, inclusief is in de brede zin van het woord. Het is gewoon strontvervelend en het duurt zo lang om gezichten te tekenen, ik vind het veel minder grappig dan poesjes en vingers tekenen. Maar geslachtsdelen zijn ook niet aan een bepaald geslacht verbonden en ze worden aangeraakt door handen zonder gezicht. Ik ben dus niet alleen chronisch lui, maar ik wil ook graag iedereen erbij hebben: homo’s, lesbiennes, hetero’s, biseksuelen, panseksuelen en ga zo maar door.

## INTERSEKSE

---

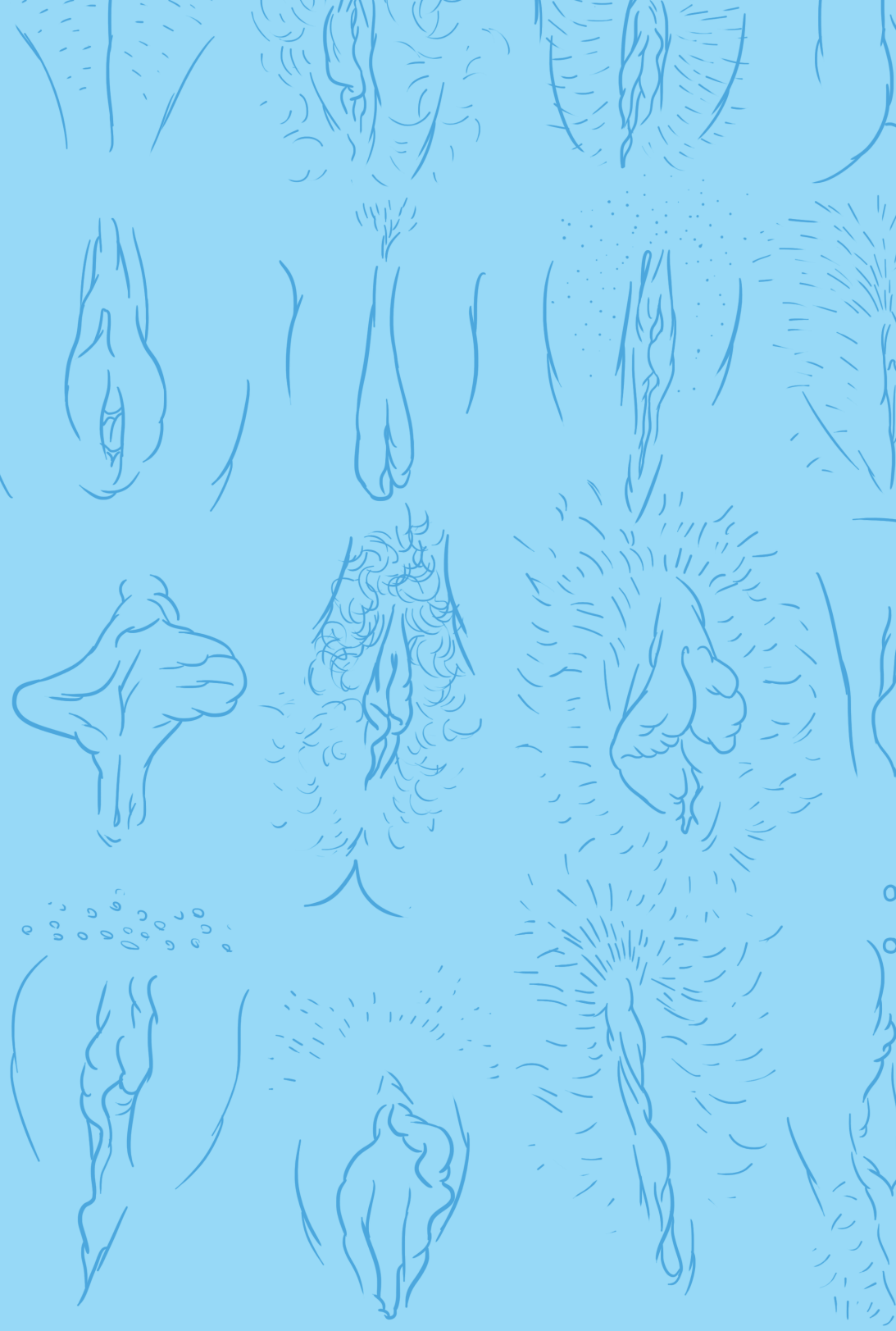


Verwar dit niet met ‘hermafroditisme’, wat op dieren slaat. Dit gaat ook niet over transidentiteit, zelfs al noemen sommige transpersonen zichzelf intersekse. (En dat mag.)

Interseksuelen worden geboren met geslachtskenmerken die niet overeenstemmen met de typische definitie van ‘man’ en ‘vrouw’. Ze maken ongeveer 1,7% van de bevolking uit, dat is enorm (evenveel als er roodharigen zijn!). De geslachtsdelen van deze mensen zien er allemaal anders uit. Ik kan er dus om allerlei redenen geen tekenen ... In de eerste plaats omdat ik, toen ik aan interseksuelen vroeg of ik een aantal voorbeelden kon tekenen van hoe hun geslachtsdelen eruit zouden kunnen zien, een groot gevoel van onbehagen voelde en ik me (terecht) een gluurder voelde. Ik heb dus het hoofd gebogen en ben verder gegaan, beschaamd over wat ik had gevraagd. Ten tweede zijn er net zoveel intersekse mogelijkheden als er interseksuelen zijn, HEEL VEEL dus. Als ik er een tiental zou tekenen, zou dat een vertekend beeld geven, want er zijn meer dan tien interseksuelen op de wereld.

Dit alles om maar te zeggen dat ik inclusief wil zijn en wil dat iedereen zich herkent. Daarom wilde ik ook intersekse vermelden, maar ik nodig iedereen uit om zich thuis te voelen in het hoofdstuk dat hem of haar het meest aanspreekt.

Meer informatie hierover vind je op de website [www.interseksevlaanderen.be](http://www.interseksevlaanderen.be) of [www.nnid.nl](http://www.nnid.nl).





# 1. DE VULVA ONDER DE LOEP

---

*Heb je een vulva,  
een dicklit, een poesje,  
een kut, een foef of een flamoës,  
dan gaat dit hoofdstuk over jou.*

*Ben je een vrouw, een man,  
niet-binair, interseksueel of  
nog iets anders,  
maakt niet uit ...*

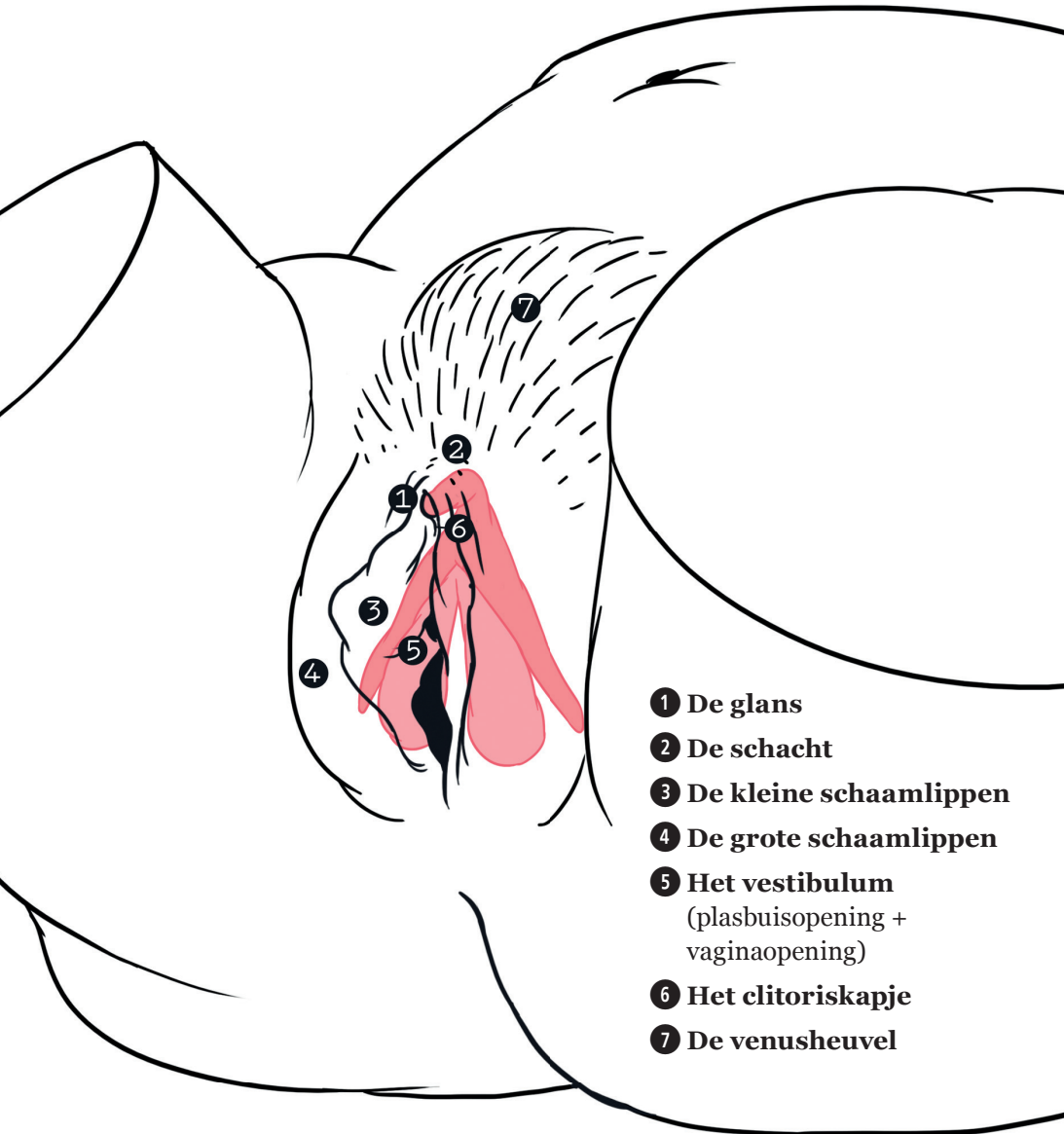
Ah! De vulva en de clitoris, de grote afwezigen in alle handboeken, in de kunst en in de pentekeningen op de schoolbanken ... Laten we het er eens over hebben en de bezitter ervan weer iets geven om trots op te zijn. Neen, een vulva is geen vagina, in godsnaam! En ze hoeft ook niet de hele tijd vergeleken te worden met een pruim of een klein meisje. Vanwaar toch die obsessie? Het verlangen van een pedofiel? Je mag je epilieren, maar om daarvan nu een model te maken dat iedereen moet volgen? Nah!

Soms is de vulva lekker nat, de kleine schaamlippen kunnen wat groter zijn, ze heeft een specifieke geur, soms is ze behaard, ze scheidt vocht af, vaak wit, soms donkerbruin ... En er zijn er geen twee die op elkaar lijken, maar ook dat kun je niet weten als niemand haar laat zien. De clitoris is dan weer compleet afwezig in alle handboeken. Een jaar of twee geleden (het is 2020, laat dat duidelijk zijn) hebben we bijna allemaal de correcte anatomie geleerd. Dit prachtige orgaantje, dat helemaal gewijd is aan ons genot, is in feite eeuwen genegeerd. Daar moet je ballen voor hebben, toch? Geen wonder dus dat velen onder ons niet in hun eentje of met z'n tweeën een orgasme kunnen krijgen. De hele wetenschap houdt het erop dat de clitoris een minuscuul knopje is dat bij velen alleen maar goed werkt als je alleen bent, in je uppie. Maar nu we ons een beeld kunnen vormen van de clitoris, eigenen de bezitters van een vulva zich hun lichaam en hun seksualiteit weer helemaal toe. En dat is maar goed ook!

Het is belangrijk om te blijven vechten voor een goede seksuele opvoeding, zodat nog meer mensen die geboren worden met een vulva hun geslachtsdeel en hun seksualiteit omarmen. Dat ze haar niet zien als een teken van onderwerping of als niets meer dan een passieve en uitnodigende schede. Misschien kunnen we dan op een dag meer zijn dan preuts of sletterig. Misschien ontploft de markt van de kunstpenissen wel, nu er zoveel vulva's zijn die de rollen, soms, eens willen omdraaien. Als we het woord 'kut' dan nog eens in de mond nemen, zal dat misschien alleen maar meer zijn als compliment. Veel leesplezier, kutten!



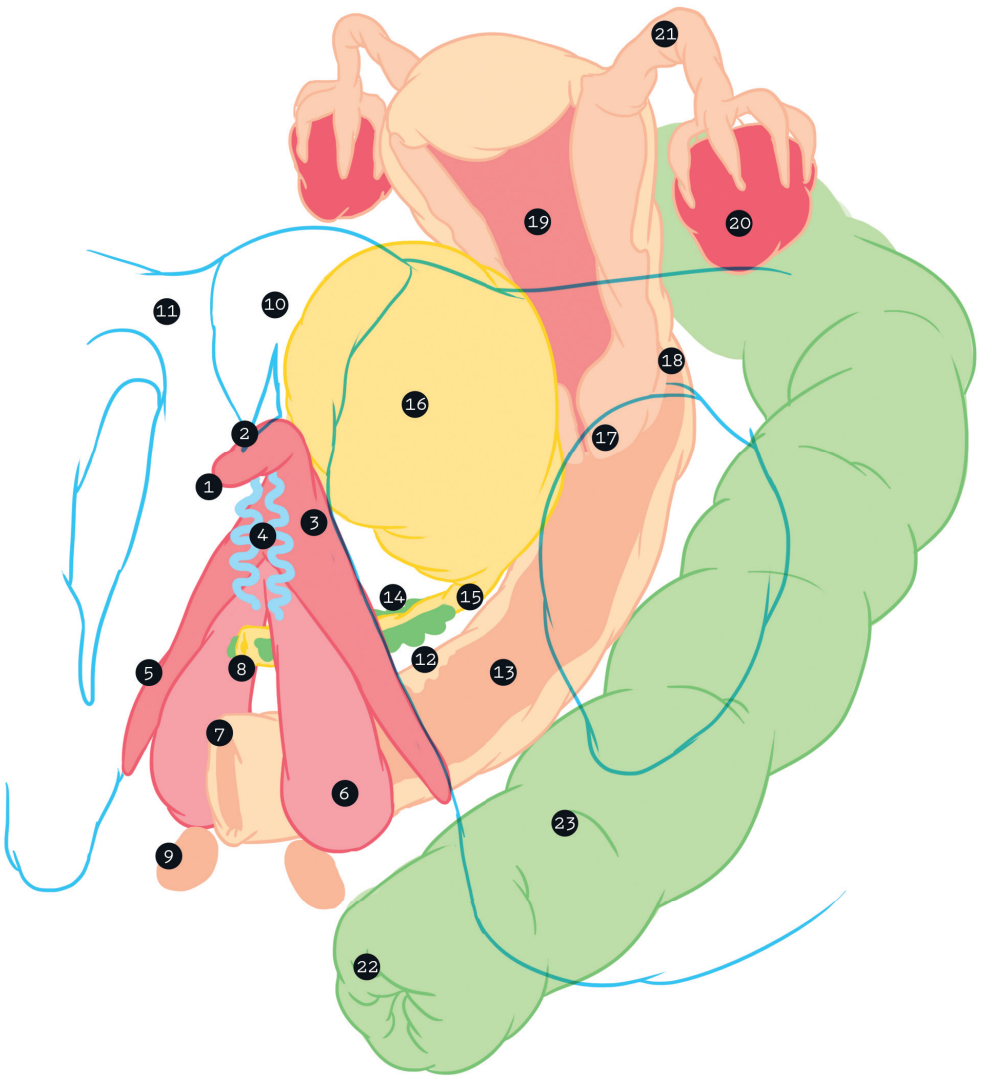
## Wat we zien aan de buitenkant



- ① De glans
- ② De schacht
- ③ De kleine schaamlippen
- ④ De grote schaamlippen
- ⑤ Het vestibulum  
(plasbuisopening +  
vaginaopening)
- ⑥ Het clitoriskapje
- ⑦ De venusheuvel

## Wat vanbinnen verstopt zit

---



*Drie kwart doorsnede*

**1 De glans**

De glans wordt gedeeltelijk beschermd door de clitoriskap. De grootte verschilt sterk van persoon tot persoon. Bij de een is hij zichtbaarder dan bij de ander.

**2 De schacht**

De tegenhanger van de schacht van de penis. De schacht bestaat uit zwellichamen.

**3 De wortel van de clitoris**

Dit is het stukje van de clitoris waar de twee zwellichamen samenkomen. De wortel bestaat uit het bovenste deel van de beentjes, de knie en de schacht van de clitoris.

**4 Het netwerk van Kobelt**

Er lopen adertjes van de zachte zwellichamen naar de schacht van de clitoris. Via dit netwerk kan druk op de zwellichamen de clitoris stimuleren, want het bloed wordt van de zwellichamen naar de clitoris gestuwd.

**5 De beentjes**

De beentjes van de clitoris of de harde zwellichamen bestaan net als de wortel uit zwellichamen.

**6 De zachte zwellichamen**

Zwellichamen dus. Ze zijn met een netwerk van adertjes verbonden met de wortel van de clitoris en met de kleine schaamlippen. Jawel, alles hangt samen!

**7 De vaginaopening**

Verstopt tussen de twee zwellichamen van de clitoris.

**8 De plasbuisopening**

Hierlangs komt de urine, maar ook het vocht tijdens het squirten naar buiten.

**9 De grote voorhofslieren**

(de klieren van Bartholin)

Deze klieren scheiden een glijmiddel af, het vaginavocht. Bekijk ook de profieltekening op pagina 38.

**10 De symfyse**

De verbinding tussen de twee bekkenbeenderen, die het schaambeentje vormen. De behaarde vetophoping boven op de symfyse is de 'venusheuvel'.

**11 Het bekken**

Hier zijn de beentjes van de clitoris aan vastgehecht.

**12 De ribbelige plek**

Deze zone is een stukje van het weefsel van de vagina en is ongeveer twee vingerkootjes groot. Niemand weet precies waarvoor deze zone dient, maar de ligging is interessant. We komen erop terug ...

**13 De vagina**

Die deugniet. Meer informatie over het zijaanzicht op pagina 38.

**14 De para-urethrale klieren** (de klieren van Skene)

Zijaanzicht op pagina 38.

**15 De urethra**

De plasbuis, hier wordt ook het vaginavocht tijdens het squirten afgescheiden. De para-urethrale klieren zijn als mossels aan een rots vastgemaakt aan deze plasbuis.

**16 De blaas**

Pipireservoir. Sommige onderzoekers zijn van mening dat hier het vaginavocht tijdens het squirten wordt afgescheiden. Maar geen paniek, dit vocht is geen urine (nou ja, een heel klein beetje dan). De para-urethrale klieren spelen hierbij een grote rol. Goed, niet iedereen is het erover eens waar dit vocht vandaan komt, ik kan het je dus ook niet zeggen. Maar de getuigenissen van mijn volgers zijn unaniem: als ze squirten, ruikt het een beetje naar urine. Maak ervan wat je wilt!

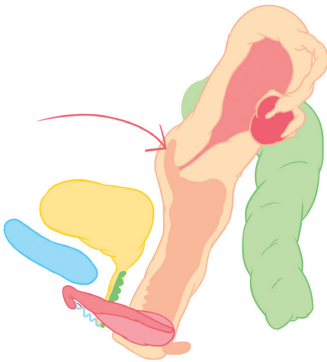
**17 De baarmoederhals** (*cervix* in het Engels)

Achter in de vagina. Je herkent de baarmoederhals aan de kegelvorm. Op een sonde en spermacellen na kan hier niets door naar binnen. NIETS!

**18 De fornix uteri** (*fornix* in het Engels)

Dit is het uiteinde van de vagina. De fornix uteri bevindt zich rond de kegel die gevormd wordt door de baarmoederhals.

## DE GEKANTELTE FORNIX



Een gekantelde fornix kan hevige pijn veroorzaken tijdens de penetratie en de menstruatie, dit verschilt van persoon tot persoon. Je kunt er prima mee leven en er is geen reden om je zorgen te maken.

Als je wilt weten of je een gekantelde fornix hebt, dan vraag je aan je gynaecoloog of je partner om zachtjes diep in je vagina te voelen.

### 19 De baarmoeder

Hier groeien baby's en zit de menstruatie verstopt voor ze je lievelingslingerie onderklierdert

### 20 De eierstokken

Hier worden bio-eitjes gemaakt.

### 21 De eileiders (van Fallope)

Een flauw grapje: 'Hé leider, is het nog ver?'

### 22 De anus

Heerlijk geurend bloempje. Omgeven door een sluitspier die je heel zachtjes moet behandelen.

### 23 Het rectum

Poep en sodomie.