

# 100 VRIJVRAGEN



# 100 VRIJVRAGEN

Marjolein Abma

LOTTELUST

# LOTTELUST

Eerste druk, oktober 2020

© 2020 Marjolein Abma/LotteLust/AN Media

Redactie: Maryan Robijns

Omslagontwerp: Laura van Vliet

ISBN 9789464182873

ISBN e-book 978 90 215 7206 2 NUR 865 (nog onbekend)

## **Alle rechten voorbehouden / All rights reserved**

Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd en/of openbaar gemaakt door middel van druk, fotokopie, online-publicatie of op welke andere wijze en/of door welk ander medium ook, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever.

Deze uitgave is met de grootst mogelijke zorgvuldigheid samengesteld. Noch de maker, noch de uitgever kunnen echter aansprakelijk gesteld worden voor eventuele schade als gevolg van eventuele onjuistheden en/of onvolledigheden in deze uitgave.

De informatie in dit boek is niet bedoeld als vervanging van informatie, diagnostiek en behandeling van (medische) professionals. Raadpleeg bij problemen altijd je eigen huisarts.

# INHOUD

1. "MIJN VRIEND WIL KINKY SEKS EN IK NIET, WAT NU?"	1
2. "IK BEN NOG NOOIT VAN PENETRATIE KLAARGEKOMEN, WAT MOET IK DOEN?"	2
3. "MIJN VRIEND KOMT TE SNEL KLAAR, HOE VERTEL IK DIT? ZELF LIJKT HIJ HET GEEN PROBLEEM TE VINDEN."	4
4. "HOE NEEM JE DE LEIDING IN BED ALS JE ONZEKER BENT?"	5
5. "IK BEN NIEUWSGIERIG NAAR SEKS MET EEN VROUW, WAT KAN IK VERWACHTEN?"	7
6. "IK KAN NIET ALLEEN KLAARKOMEN, WEL MET MIJN PARTNER, HOE KAN DIT?"	8
7. "MIJN VRIEND EN IK WILLEN EEN TRIO DOEN, HOE DOEN WE DAT? IK VIND DIT SPANNEND."	10
8. "HOE KAN IK DE MANNELIJKE G-SPOT STIMULEREN?"	11
9. "IK VOEL MIJ HETERO, MAAR ALS IK GEIL BEN FANTASEER IK DAT IK ALS MAN SEKS MET EEN VROUW. MOET IK MIJ HIER ZORGEN OVER MAKEN?"	13
10. "IK WIL VAKER SEKS DAN MIJN VRIEND. HOE ZORG IK ERVOOR DAT HIJ VAKER WIL OF MOET IK MIJ SCHIKKEN?"	15
11. "WIJ PROBEREN AL EEN TIJDJE ZWANGER TE WORDEN, SEKS VOELT ALS MOETEN. HOE KRIJGEN WIJ HIER WEER PLEZIER IN?"	17
12. "MIJN VRIEND KRIJGT SOMS EEN SLAPPE, IS MIJN VAGINA TE WIJD?"	19
13. "IK WIL GRAAG SQUIRTEN, WAT IS HET PRECIJS EN HOE DOE IK HET?"	21
14. "WAAROM KAN IK MEERDERE KEREN ACHTER ELKAAR KLAARKOMEN EN MIJN VRIEND NIET?"	23
15. "BEN IK ASEKSUEEL? IK VIND MANNEN LEUK, MAAR DE SEKS VIND IK NIKS AAN."	25
16. "HOE KAN IK NAT ZIJN ZONDER MIJ OPGEWONDEN TE VOELEN?"	27
17. "MIJN VRIEND KOMT BINNEN ENKELE SECONDEN KLAAR, WAT KAN HIJ HIER AAN DOEN?"	29
18. "MIJN VRIEND DREIGT HET UIT TE MAKEN ALS IK HEM NIET ELKE DAG LAAT KLAARKOMEN. IK HEB HIER GEEN BEHOEFTE AAN EN STEEDS MINDER ZIN. WAT NU?"	31
19. "HOE KAN IK PIJPEN LEUKER MAKEN VOOR MEZELF?"	33
20. "IK WIL GRAAG EEN OPEN RELATIE, HOE STEL IK DIT VOOR?"	35
21. "IK HEB EEN RELATIE MET EEN VROUW EN ZIJ WIL DAT IK HAAR BEF, HOE PAK IK HET AAN?"	37
22. "HOE WORD IK BETER IN GIRL ON TOP?"	39

23. "WAAROM KOM IK SNELLER KLAAR TIJDENS PENETRATIE, DAN TIJDENS HET PIJPEN DOOR MIJN VRIENDIN?"	40
24. "WAT IS HET EFFECT VAN ANTIDEPRESSIVA OP MIJN SEKSLEVEN?"	41
25. "WAAROM VOELT BEFFEN DE ENE KEER FIJN EN DE ANDERE KEER NIET?"	44
26. "IK BEN EEN MAN EN IK SPIJT TIJDENS EEN ORGASME NIET MEER, WAT NU?"	46
27. "HET LUKT MIJ NIET OM EEN ORGASME TE KRIJGEN, WAT KAN IK DOEN? IK VOEL WEL TINTELINGEN."	49
28. "HELP!?! MIJN VRIEND KAN OPEENS GEEN STIJVE MEER BEHOUDEN."	51
29. "IK WIL ANALE SEKS PROBEREN, HOE PAK IK DAT AAN?"	53
30. "WAT IS DE FIJNSTE MANIER OM SEKS IN EEN ROLSTOEL (MAN) TE HEBBEN?"	55
31. "KUNNEN VROUWEN OOK LAST KRIJGEN VAN BLAUWE BALLEN?"	58
32. "WAT KAN IK DOEN TEGEN EEN PIJNLIJK ORGASME?"	59
33. "HOE WEET IK OF BDSM IETS VOOR MIJ EN MIJN PARTNER IS?"	62
34. "KUN JE LEREN DEEPTHROATEN?"	64
35. "WAAROM IS SQUIRTEN MAKKELIJKER MET PARTNER DAN ALLEEN? EN RUIKT HET MEER NAAR URINE ALS IK HET ZELF DOE?"	67
36. "HOE KRIJG JE JE LIBIDO WEER TERUG NADAT JE BEVALLEN BENT?"	68
37. "WAT IS PEGGING EN HOE DOE JE HET?"	70
38. "WAT KAN IK DOEN TEGEN PIJN AAN MIJN VAGINA BIJ DE START VAN DE SEKS?"	72
39. "HOE KAN IK DE EERSTE KEER GOED DOEN? IK BEN BANG DAT IK 'ECHTE SEKS' NIET GOED DOE."	74
40. "WAAROM WORD IK EMOTIONEEL TIJDENS OF NA DE SEKS?"	76
41. "HOE ZORG IK VOOR PIJNLOZE SEKS MET MIJN GROOT GESCHAPEN LOVER?"	78
42. "WAT IS HET GEHEIM VAN TEABAGGING?"	80
43. "KAN IK ALLERGISCH VOOR SPERMA ZIJN? IK VOEL GELIJK BIJ HET KLAARKOMEN VAN MIJ VRIEND EEN BRANDEND GEVOEL."	82
44. "HOE KOM IK VAN M'N PIEMELVREES AF?"	83
45. "WANNEER 'MOET' JE NAAR DE SEKSUOLOG?"	85
46. "IS HET MOGELIJK DAT MIJN CLITORIS TE DIEP ZIT? DIT WERD MIJ VERTELD BIJ HET WILLEN ZETTEN VAN EEN CLITPIERCING."	88
47. "IK SCHEUR ALTIJD UIT BIJ DE SEKS, HOE VOORKOM IK DAT?"	90
48. "MIJN VRIEND WIL EEN GOLDEN SHOWER PROBEREN, WAT TE DOEN?"	91
49. "VANAF WANNEER KAN IK HET BESTE EEN SOA-TEST DOEN? IK HEB ONVEILIGE SEKS GEHAD EN BEN BANG VOOR EEN SOA."	93

50. "WORDT MIJN VRIEND ONZEKER ALS IK EEN VIBRATOR KOOP?"	96
51. "DOOR DE OVERGANG VOEL IK DROGER TIJDENS DE SEKS. HOE ZIT DIT?"	98
52. "HELP!?! MIJN VRIEND KOMT NIET KLAAR!"	99
53. "IS HET NORMAAL OM TE FANTASEREN OVER IETS WAT IK NIET ECHT WIL?"	101
54. "KUNNEN MENSEN ECHT VOLLEDIG MONOGAAM ZIJN?"	104
55. "IK WORD ERG NAT TIJDENS DE SEKS, IS DAT RAAR?"	106
56. "HOE VEILIG IS VOOR HET ZINGEN DE KERK UITGAAN ALS ANTICONCEPTIE?"	107
57. "MIJN VRIEND RAAKT MIJN BAARMOEDERMOND TIJDENS SEKS. IS MIJN VAGINA TE KORT? OOK VOEL IK MIJN NUVARING."	109
58. "MIJN VRIENDIN EN IK (V) WILLEN RIMMEN PROBEREN, HEB JE TIPS?"	111
59. "WERKEN VAGINALE STOOBADEN?"	113
60. "EJACULEERT EEN MAN NOG NA STERILISATIE? MIJN VRIEND IS BANG OM GEEN SPERMA MEER TE HEBBEN."	116
61. "IK RAAK SNEL AFGELEID TIJDENS SEKS, HOE VOORKOM IK DAT?"	118
62. "WAT ZIJN DE GEVOLGEN VAN STERILISATIE VOOR EEN VROUW?"	120
63. "HOE LEER IK DE CONTROLE LOSLATEN? IK KAN NIET OPTIMAAL VAN SEKS GENIETEN VANWEGE HET GEVOEL VAN CONTROLEVERLIES."	122
64. "HOE FANTASEER IK ZONDER SCHULDGEVOEL OVER VREEMDGAAN?"	124
65. "IK WIL EXPERIMENTEREN MET FEMDOM, HOE VERTEL IK HET AAN MIJN PARTNER?"	127
66. "HOE GEEF JE EEN PROSTAATMASSAGE?"	129
67. "HEEFT ELKE VROUW EEN G-SPOT?"	131
68. "IK VIND PRATEN OVER SEKS ONGEMAKKELIJK. IK WIL DIT ANDERS, WAT KAN IK DOEN?"	133
69. "HOE KOM IK AAN MIJN TREKKEN ALS MIJN PARTNER MINDER ZIN HEEFT DAN IK?"	135
70. "MIJN VRIENDIN KAN ZICH NIET CONCENTREREN TIJDENS SEKS, HOE HELP IK HAAR?"	137
71. "HOE ZORG JE ERVOOR DAT ANALE SEKS GEEN PIJN DOET?"	138
72. "WAT IS HET VERSCHIL TUSSEN VAGINAAL VOCHT EN VAGINALE AFSCHIEDING?"	140
73. "HOE KOMT HET DAT IK ONDER INVLOED VAN DRUGS (XTC) MINDER NAT WORD?"	142
74. "MIJN VRIEND WEIGERT MIJ TE BEFFEN, WAT NU?"	144

75. "HOE HOUD IK HET SEKSLEVEN SPANNEND IN EEN LANGE RELATIE?"	146
76. "HOE KUN JE KLAARKOMEN DOOR PENETRATIE?"	147
77. "HOE BEGIN JE AAN MASTURBEREN?"	149
78. "IS TIJDELIJK TWIJFELEN OVER JE SEKSUELE GEAARDHEID NORMAAL?"	151
79. "HELP! MIJN VAGINA IS NA SEKS NAAR VIS GAAN RUIKEN?!"	152
80. "WANNER BEN JE NOU ECHT ONTMAAGD? IS DAT BIJ LESBISCH ANDERS?"	154
81. "HOE KAN IK ZIJN ORGASME UITSTELLEN? DE SEKS IS DAARNA OVER."	155
82. "HOE WERKT EEN VROUWENCONDOOM?"	157
83. "MIJN VRIEND IS GESTERILISEERD. WAT KRIJG IK NU IN MIJN MOND ALS IK HEM PIJP?"	158
84. "IK WORD HEEL NAT TIJDENS SEKS, WAT KAN IK DOEN? IK VIND DAT VIES EN VOEL DAARDOOR WEINIG."	160
85. "MIJN NIEUWE VLAM IS BESNEDEN. WAT MOET IK WEL OF JUIST NIET DOEN?"	161
86. "HOE KAN IK ZORGEN DAT IK SPONTAAN ZIN KRIJG IN SEKS?"	163
87. "REK JE UIT ALS JE VAAK ANALE SEKS HEBT?"	165
88. "HOE GA JE MET SEKSUALITEIT OM NA EEN BEËINDIGDE RELATIE?"	166
89. "IS HET RAAR DAT IK BUTTPLUGS GEK VIND?"	167
90. "HOE BEGIN IK AAN DIRTY TALK?"	169
91. "WAT ZIJN FIJNE STANDJES VOOR VOLLERE MENSEN?"	171
92. "HOE KAN HET DAT EEN JONGE MAN OPEENS SLAP WORDT TIJDENS DE SEKS?"	173
93. "HOE KUN JE ALS VROUW NAAST MENTAAL OOK LICHAMELIJK OPGEWONDEN RAKEN?"	175
94. "WIJ WILLEN SWINGEN, ZIJN ER ADVIEZEN?"	177
95. "HOE KRIJG IK MEER ZIN IN SEKS?"	179
96. "WAAROM HEEFT EEN MAN EEN OCHTENDERECTIE?"	181
97. "HOE VERBREEK IK MIJN RELATIE?"	183
98. "HOE KAN HET DAT IN EEN LANGE RELATIE DE ZIN IN SEKS MET MIJN PARTNER VERDWIJNT?"	185
99. "BEN IK SEKSVERSLAAFD?"	188
100. "IK WIL STOPPEN MET HET FAKEN VAN EEN ORGASME, HEB JE ADVIEZEN?"	190
NAWOORD & BRONNEN	193   195



# INLEIDING

Thank God it's Friday! Al 2 jaar beantwoordt LotteLust's huisseksuologe (B) Marjolein Abma brandende vragen over seks, seksualiteit, liefde, lust en alles ertussen op de vrij-dag. Van 'waarom wil ik vaker seks dan mijn partner?' tot 'is het normaal om over mijn seksuele geaardheid te twijfelen?'

Zeg nou zelf seks is en blijft een fascinerend, interessant en geil onderwerp om over na te denken, spreken en... - vooral – om te doen! Er valt altijd iets nieuws te ontdekken. En je bent zeker niet de enige die – vaak heel intieme – vragen heeft over seks. Over seks praten de meesten van ons maar al te graag – maar als het even niet zo lekker gaat, dan houden we onze lippen op elkaar. Seks maakt nieuwsgierig en heeft een bepaalde aantrekking tot bijna ieder mens. Je wil het graag voor jezelf en met de ander goed doen. Dus krijg je vragen. Véél vragen! Met een mix van wetenschappelijke kennis, ervaringen vanuit de praktijk, vermakelijke anekdotes en mijn persoonlijke visie heb ik de afgelopen 2 jaar 100 VrijVragen op LotteLust beantwoord. Nu dus gebundeld tot één seksueel hoogstandje.

Hoe kun je dit boek gebruiken? Dit boek is niet bedoeld om in één ruk uit te lezen (al mag dat natuurlijk wel). Trakteer jezelf op een dagelijks of wekelijkse VrijVraag, zodat je 100 dagen of wekenlang elke keer wat nieuws leert. Of je kunt de inhoudsopgave gebruiken en kiezen om de vraag te lezen die je op dat moment het meest prikkelt.

Dit boek kun je niet alleen gebruiken om je seksuele kennis bij te spijkeren, maar ook om je seksuele plezier te stimuleren. Zowel solo als met (seks)partner! Hoewel de VrijVragen vaak in het algemeen zijn beschreven, zijn veel situaties herkenbaar voor veel vrouwen en mannen en zijn mijn antwoorden toepasbaar op jouw (seks)leven. Ieder mens is anders. Ga op onderzoek uit wat jij van het onderwerp vindt, hoe het bij jou werkt en wat jou hierin seksueel triggert.

Praten over seks, wensen en grenzen kan – ook met partner – soms lastig zijn. Het boek is ideaal om samen te ontdekken hoe de ander over een onderwerp denkt. Lees de vragen samen, bespreek hoe het voor jullie apart en samen werkt. Maak er iets spannends van! Probeer dingen, maar alleen als je dit echt wil en je daar zin in hebt! Over seks raak je nooit uitgeleerd.

Veel seksplezier toegewenst! Liefs, Marjolein



# 1. “MIJN VRIEND WIL KINKY SEKS EN IK NIET, WAT NU?”

Als je iets echt niet wilt, dan vooral niet doen. Toch nieuwsgierig? Verdiep je in kinky seks. Lees artikelen of bekijk filmpjes. Wat kinky is, is voor iedereen verschillend. Het klinkt als hardcore perverse porno, het is veel breder dan dat. Andere woorden zijn stout, ondeugend, pikant of gewaagd. Je hoeft niet direct in de touwen of elkaar te pijnigen. Zonder ondergoed in een café, andere kleding, rollenspel, blinddoeken of buitenseks kunnen ook. Begin met je fantasie de vrije loop te laten....

Bespreek vervolgens wat jullie kinky vinden. Zit het hem in de setting, de kleding, het communiceren of bepaalde attributen? Je fantasieën delen kan al kinky zijn, gebruik dat dan ook als voorproefje. Bespreek wensen en verlangens. Mochten die ver uit elkaar liggen kijk of er een compromis is. Ene keer jouw wens en daarna de mijne. Vooraf en tijdens (kinky) seks grenzen aangeven is belangrijk. Zeker wanneer je iets nieuws gaat proberen waarvan je nog niet geheel overtuigd bent. Er zijn vast dingen die je absoluut niet wilt, die je overweegt wanneer de context goed is, en die je zeker wilt doen. Houd je aan de grens, zo kun je niet achteraf spijt krijgen. Stop = stop. No hard feelings.

## Waarom kinky seks?

Om even te ontsnappen aan de nette, degelijke realiteit van jullie relatie, doen wat verboden is of niet mag. Om dominante en onderdanige rollen uit te wisselen. Variatie, experimenteren, nieuwe dingen; de seks weer pit geven. De relatie verdiepen en versterken. Kinky dingen proberen vraagt namelijk om vertrouwen en communicatie.

## Soft editie

Vind je het spannend, begin dan vooral soft, niet met de meest kinky wens. Op afstand met berichten en foto's (*wees wel bewust wat en met wie je dit deelt!*), veilig in de eigen slaapkamer. Bind elkaar vast met materiaal dat snel los te krijgen is en stap daarna over naar handboeien. Geef zachte kneepjes voordat je een zweep pakt. Kleed je wat gewaagder. Overval de ander en neem de controle. Gebruik de auto of tuin om de setting wat stouts te geven. De juiste context, stimulus en communicatie zorgen voor plezierige, opwindende en ontspannen seks.

## 2. "IK BEN NOG NOOIT VAN PENETRATIE KLAARGEKOMEN, WAT MOET IK DOEN?"

In pornofilms krijgen vrouwen middels verschillende penetratie-standjes standaard meerdere orgasmes. Tel daarbij het feit dat 90% van de mannen door penetratie klaarkomt én de ontbrekende kennis over de vrouw bij elkaar op en het idee ontstaat, dat ook vrouwen door penetratie (vaginaal) moeten kunnen klaarkomen. Slechtst 10 tot 20% van de vrouwen geeft aan dat zij ooit door alleen penetratie is klaargekomen.

### Vaginaal orgasme?

Er worden in de seksuologie vraagtekens geplaatst of een vaginaal orgasme niet eigenlijk een clitoraal orgasme is! De clitoris bevindt zich namelijk niet alleen aan de buitenkant tussen de lippen. Deze is veel groter dan het zichtbare "knopje". De achterkant (meer bekend als de G-spot) kunnen sommige vrouwen bij genoeg opwindende penetratie van vingers, penis of speeltjes in de vagina stimuleren. Je kan eerder spreken van een orgasme, mede bereikt met behulp van vaginale penetratie. Vrouwen die zo een vaginaal orgasme hebben, ervaren dit vaak anders dan een clitoraal orgasme. De één intenser of langduriger, de ander juist dof zonder piek gevoel.

## **De kleine dood**

Een orgasme is maximaal opgebouwde seksuele opwinding gevolgd door geestelijke en lichamelijk ontlading met vaak gevoelens van genot. De beleving is voor iedereen, iedere keer anders en is mede afhankelijk van je seksuele gevoeligheid. Prestatiedruk zal niet helpen om te komen. Een orgasme kunnen krijgen vraagt om opwinding en overgave. In het Frans noemt men een orgasme le petit mort: *De kleine dood*.

## **Hoe bereik je een orgasme bij penetratie?**

Onderzoek, ontdek en experimenteer met je eigen lichaam. Weet de 'juiste knoppen' te vinden en te bespelen. Deel dit met een partner. Wil je een orgasme door penetratie ervaren? Wellicht heb je de meeste kans wanneer je penetreert op het moment dat je bijna een orgasme hebt. Of wanneer je, als dit bij jou lukt, eerst de (inwendige) achterkant van de clitoris met vingers stimuleert. Bij stimulatie kan het gebied meer opzwellen en gevoeliger worden zodat er een grotere kans ontstaat dat je bij penetratie met de penis klaarkomt.

Overigens lukt het heel veel vrouwen ook gewoon niet middels "gewone" penetratie of (helaas) in zijn geheel niet om klaar te komen. Als het voor jou niet gaat om alleen vaginale penetratie zul je de meeste kans hebben wanneer je de clitoris tegelijkertijd zowel inwendig als uitwendig stimuleert. Geniet van de seks, je lijf, intimiteit en de ander. Focus je niet op wat je moet in bed.

### 3. “MIJN VRIEND KOMT TE SNEL KLAAR, HOE VERTEL IK DIT? ZELF LIJKT HIJ HET GEEN PROBLEEM TE VINDEN.”

Vervelend dat in ieder geval jij dit als probleem ervaart. Een (seksueel) probleem is een probleem wanneer iemand of de omgeving er last van ondervindt. Grote kans dat je vriend, wanneer het écht te snel is, dit zelf ook wel weet, hier van baalt of zich schaamt. Hij zou het ook als niet te snel of niet als een probleem kunnen zien. Zijn beleving zal verschil maken in hoe je het aanpakt om dit onderwerp aan te snijden.

#### Snel?

Het kan zijn dat jij een vertekend beeld hebt over hoe lang een man het zou moeten volhouden. Vergelijk je het met porno? Met het bereiken van je eigen orgasme? Duurde het bij je vorige bedpartners langer? Gaat het om snel bij elke handeling of alleen bij penetratie? Erin..1..2..klaar? Penetratie is vaak ook het meest stimulerend en lekkerst voor de man en zijn eikel. Meestal is het zo dat de man niet altijd, in elke situatie en bij elke partner TE snel komt. Het is vaak een variatie. Bij komen binnen één minuut penetratie, wordt er in de seksuologie van te snel gesproken. Gemiddeld is de penetratietijd van de man 4-16 minuten. Een Portugees onderzoek met 510 vrouwen liet zien dat ook vrouwen dit probleem wel eens ervaren. Voor 40% was het wel eens een keer sneller dan gewenst, volgens 14% gebeurt dit vaker en 3% lijdt er onder.

Te snel komen heeft vaak met spanning, prestatiedruk en faalangst te maken. Een snelle levensstijl, de manier waarop je seks hebt kunnen ook een rol spelen. Ontspanning is belangrijk tijdens het seksen. Ligt het probleem bij penetratie? Stop daar dan tijdelijk mee en richt je op andere plezierige seks. Zo wordt de druk op “penetratie-prestatie” minder. Jij kunt zelf meer de tijd nemen, stoppen en het rustiger aan doen. Wees niet bezig met hoe lang het zou moeten duren. Niet iedereen heeft trouwens moeite met een korte duur, te lang wordt ook vaak als vervelend ervaren.

De seks hoeft niet direct over te zijn! Focus op andere seks, wacht en ga voor de - vaak langere - round number two!

## **Tell it**

Je kunt recht voor zijn raap benoemen dat jij de seks te kort vindt duren en dat je ontevreden bent. Vraag vooral hoe hij dit ervaart en wees alert op gevoelens van afwijzing. Of een positievere variant: "De seks is heerlijk, ik wil meer en er langer van genieten. Hoe kunnen we jouw seksuele opwindning remmen of de seks verlengen?" Niets zeggen en ondertussen gefrustreerd raken, met het risico dat het er op een moment verkeerd uit komt, kan ook. Is praten echt te moeilijk? Je kunt een spel spelen waarin jij start en stopt met seksen om de sekstijd te rekken. Echter, bedenk dat met communicatie jullie seksleven alleen maar beter kan worden. Misschien heeft hij zelf ook nog wel op- of aanmerkingen....

*Meer weten over wat hij kan doen? Zie vraag 17.*

## **4. "HOE NEEM JE DE LEIDING IN BED ALS JE ONZEKER BENT?"**

De leiding niet durven nemen heeft vaak met eigen onzekerheid te maken, maar de ander speelt ook een rol. Wanneer deze dominanter is en sneller de leiding neemt kan het lijken of en jou doen geloven dat jij dit niet durft. Bij een combi van een dominante en een onzeker persoon zijn de rollen en dynamieken snel verdeeld. De een trekt de kar, de ander duwt. Als de kartrekker een stapje terug doet gaat de ander vaak automatisch de leiding nemen. Wil jij hier iets in veranderen? Dan zal de ander een stapje terug moeten doen en ook geen tips geven over hoe jij de leiding MOET nemen, dan wordt namelijk wéér de leiding genomen.



## **Afkeuren en oordelen**

Onzekerheid of schaamte hebben vaak te maken met een afkeuring van jezelf die je bevestigd ziet in de ogen van de ander. In dit geval die van je partner. Door met elkaar te praten over je onzekerheden kun je een minder negatief gevoel krijgen. Onderzoek de afkeuringen of oordelen die je hebt. Daag ze uit. Kloppen ze? Wat als dit niet waar is? Hoe zie je dat bij anderen? Alleen jij hoort deze overtuigingen. Kun je ook iets anders zien, geloven of gaan doen? Accepteer jezelf, je gedrag, emoties en lichaam zoals ze zijn. Ook onzekerheid en twijfel zijn te accepteren. Accepteren helpt om er minder last van te hebben. Lukt dat niet omdat je die vijf kilo's toch echt vervelend vindt? Stop met klagen, zie de kilo's als tijdelijk en ga er wat aan doen! Accepteren is makkelijker als je alles geprobeerd hebt. Loop je helemaal vast? Hulp bij een psycholoog of seksuoloog is dan geen gek idee.

## **Maak een plan**

Tijdens seks spontaan de leiding willen nemen is wellicht lastig. Maak een plan als leidraad. Zo maak je er een spel van en krijg je een rol, waardoor je wat minder druk voelt en je minder onzeker kunt voelen. Jij bent de baas. Begin voor de seks met berichten over wat jullie later gaan doen, bespreek je plan. Creëer een setting waarin jij je prettig voelt. Kleed je zo dat jij je lekker en sexy voelt. Voor de een is dat in lingerie, voor de ander in een mooie jurk. Je kunt eerst beginnen in het donker of met gedimd licht. Zo voel je je minder bekeken en ben je minder bezig met je onzekerheid. Spreek af dat je partner zich laat leiden en zich nergens mee bemoeit. Op misschien complimenten na! Doet deze dat toch? Geef een duidelijk houdt-je-koest-teken. Bedenk bij welke seksuele handelingen je je zeker voelt en welke je wilt doen. Je hoeft niet een heel script te schrijven, alleen een aantal punten waar je bij onzekerheid op terug kunt vallen. Eenmaal bezig gaat het hopelijk meestal meer vanzelf.

## 5. “IK BEN NIEUWSGIERIG NAAR SEKS MET EEN VROUW, WAT KAN IK VERWACHTEN?”

Bij nieuwsgierigheid wil je graag op onderzoek uit en wil je geest zich verruimen. Onderzoeken, groeien en ontwikkelen. Kijken wat wel en niet past. Bij seks met elke (nieuwe) persoon, bij hetzelfde of het andere geslacht, is het ontdekken wat wel/niet leuk of lekker is met en bij deze persoon. Niet alleen het geslacht is van belang bij lekkere en leuke seks ook de persoon, de aantrekkingskracht, de chemie en het contact spelen een rol in het succes en plezier. De juiste context, stimulus en communicatie met de juiste persoon maken of breken de seks.

### Langer seks met meer orgasmes

Bij seks met een vrouw (als vrouw) kun je in ieder geval langer seks en vaker een orgasme verwachten! Uit onderzoek van Van Rees, Spiering en Laan (2014) komt naar voren dat de gemiddelde duur van een vrijpartij tussen twee lesbische vrouwen langer is (50-60 minuten) dan voor een heterokoppel (30-40 minuten). Ook komen lesbische vrouwen significant vaker klaar tijdens een gemiddelde vrijpartij dan hetero vrouwen. Doordat er meer manueel clitoraal bevredigd wordt en de seks niet klaar is na het orgasme van de één (*lees man*) lopen de seksduur en de orgasmeteller op. Of seks met een vrouw ook vaker seks oplevert is de vraag. De term *lesbian death bed* wordt vaak gebruikt om het seksleven van twee vrouwen te omschrijven wanneer zij langer dan twee jaar in een relatie zitten. Ze zouden dan minder seks en intimiteit hebben dan andere typen koppels met een lange relatie.

### Verschillen

Vergeleken met de man is er (vaak) minder haar, een zachtere huid, vaak rondere vormen en natuurlijk borsten en een vulva. Het lichaam wat jij ook hebt, wat een voordeel kan zijn omdat je dit kent. Als jij weet wat je lekker vindt en wat jou stimuleert, kan dat ook bij de ander werken. Natuurlijk vindt niet iedere vrouw hetzelfde lekker en dit kan per

keer variëren. Je zult aanwijzingen moet krijgen en geven. Ook kun je andere seksuele handelingen of ‘technieken’ verwachten. Een penis stimuleren werkt anders dan het stimuleren van een vulva en er zal misschien minder op penetratie gefocust worden. Er is een kans dat de seks met een vrouw langzamer gaat, er meer tijd wordt genomen voor opwinding en dat dit intiemer, zachter en sensueler is. Voor de knallende sekser klinkt dat wellicht wat passief en saai. Niet getreurd, ook dat is mogelijk. Laat je normaal de man leiden, zul je nu wellicht zelf de leiding nemen en actiever moeten zijn. Attributen kunnen daar een handje bij helpen.

## **Research**

Research in porno kan helpen je voor te bereiden. Vrouwvriendelijke porno is meer passend dan de mainstream op mannen gerichte porno. De doorsnee porno zal jou vooral mannelijk gedrag of gedrag dat mannen opwindt leren. Of dit ook ‘echt’ werkt bij een vrouw en ook natuurlijk voelt is de vraag. Probeer in ieder geval niet te veel verwachtingen te hebben, stap er net zo open in als in seks met een man. Laat je mee voeren en geef je over. Te veel denken aan hoe het moet kan zorgen dat je niet geniet en niet stil staat bij de ervaring.

*Meer weten over hoe je kunt beffen? Zie vraag 21.*

## **6. “IK KAN NIET ALLEEN KLAARKOMEN, WEL MET MIJN PARTNER, HOE KAN DIT?”**

### **Bereik jouw maximale seksuele opwinding**

Lekker dat dit met je partner wel lukt! Ik heb vaker gesproken met mensen die geheel of situationeel mét partner niet kunnen klaarkomen (gegeneraliseerde anorgasmie), dan met mensen bij wie dat solo niet lukt. Verschillende factoren kunnen van invloed zijn in deze situaties die uiteraard persoons- en situatie-gebonden zijn. Je seksuele systeem

werkt in ieder geval! "Zijn de ingrediënten bij zelfbevrediging net zo seksueel prikkelend als bij seks met je partner?" Kunnen klaarkomen hangt ervan af of het punt van maximale seksuele opwinding wordt bereikt en of je je kunt overgeven. Hoe bereik je maximale opwinding? Door de juiste context, stimulus én communicatie voor jezelf te creëren. Voor velen zal ruzie of een gehorig tentje een seksueel remmende stimulus zijn, terwijl anderen ruzie of het idee dat mensen dit zouden kunnen horen juist extra opwindend vinden. Communicatie over wat wel/niet lekker is, is belangrijk om met partner klaar te kunnen komen.

## **Dealbreakers voor soloseks**

Vaak ervaren vrouwen soloseks als weinig plezierig of prikkelend. Gedachtes als "seks mag alleen met partner" of "vrouwen masturberen niet, dat is raar of zelfs vies", maar ook denken aan de dingen die je nog moet doen kunnen seksuele en orgasme remmende gedachtes zijn. De aanwezigheid van je partner kan een dermate seksueel prikkelende stimulans en focus zijn dat opgewonden worden dan wél lukt. Klaarkomen kan solo ook minder van belang voor je zijn dan tijdens seks met een partner. Misschien ben je op die momenten juist meer gefocust op je lichaam en opwinding dan op een het bereiken van een climax. Óf je partner weet beter wat bij jou werkt dan jijzelf.

## **Zelf ontdekken**

Wil je solo ook klaarkomen? Ga (nog) meer op zoek naar wat jou zowel lichamelijk als geestelijk seksueel prikkelt (of ontdek wat je remt). Het is heel normaal, bijna vanzelfsprekend, dat deze ingrediënten solo anders zullen zijn dan met een partner. Naast het variëren in manieren (of hulpattributen) om de genitaliën en het lichaam te stimuleren zijn er verschillende manieren om ook de geest te stimuleren. Het lezen van erotische verhalen, het kijken van plaatjes/filmpjes óf nog beter het maken seksuele fantasieën in het hoofd. Ook solo kan setting een rol spelen. Eerst een douche om te ontspannen, je insmeren met iets wat lekker ruikt en een ontspannen (of opwindend) muziekje kunnen bijdragen aan het vinden van de juiste seksuele prikkels in je eentje!

## **7. “MIJN VRIEND EN IK WILLEN EEN TRIO DOEN, HOE DOEN WE DAT? IK VIND DIT SPANNEND.”**

### **Communication is the key**

Als jullie dezelfde intenties en ideeën over een trio hebben, kan dit een bijzondere en spannende ervaring worden. Communicatie is bij het experimenteren met seks en partners het belangrijkste. Communiceer over de bescherming die jullie tijdens het trio willen tegen bijvoorbeeld soa's. Spreek met elkaar over jullie verwachtingen en over het contact met de ander. Wel of niet zoenen, penetratie ja of nee? Bespreek stopsignalen met elkaar. Wanneer je je niet prettig voelt tijdens de seks of wanneer je het toch niet trekt om je partner met iemand anders bezig te zien, is het belangrijk voor alle deelnemers dat jullie direct uit de situatie kunnen stappen zonder drama. Bespreek naast grenzen ook de seksuele wensen! Maak van de zoektocht een gezamenlijk feestje, met voorpret en spanning. Tenzij je natuurlijk kiest om 'het spontaan' te laten gebeuren en je er juist niet te veel over wil praten of wil vastleggen.

### **Trio met man of vrouw?**

De keuze voor een man of een vrouw hangt wellicht samen met wat voor seks jullie willen en hoe seksueel flexibel jullie zijn. Mogen/willen jullie alle drie seks met elkaar hebben? Wordt één van jullie door twee bevredigd? Kijkt de ander alleen toe? Uit onderzoek is gebleken dat vrouwen flexibeler zijn in hun seksualiteit en mannen daarin toch meer eenkennig zijn.

### **Hoe vind je de derde persoon?**

Je kunt een zakelijk, afstandelijk trio kiezen, puur gericht op seks met een prostituee of escort (m/v). Iets minder afstandelijk, is het ontmoeten van iemand op dating-/seksites. Contact vooraf kan ervoor zorgen dat je de ander beter leert kennen. Handig als je dat nodig hebt om jezelf te kunnen geven tijdens seks. Weten of het echt goed voelt en klikt? Dan is