

Kevin Leman

# Tussen



# de lakens

Seksuele intimiteit  
in je huwelijk

Voor mijn schoonzoon,  
Dennis O'Reilly, en zijn allerliefste bruid,  
mijn dochter Krissy.

Ga je gang en geniet ervan!  
En als ik vast een paar  
kleinkinderen mag bestellen ...

# Tussen de lakens

A black and white line drawing of a boy and a girl peeking over a white sheet. The boy is on the left, looking towards the right. The girl is on the right, looking towards the left. They are both holding the sheet with their hands. The sheet is pulled up to their eyes, leaving only their faces and hands visible.

KEVIN LEMAN



# Tussen de lakens

– Seksuele intimiteit in je huwelijk

Uitgegeven door Arrowz  
info@arrowz.org  
www.arrowz.org

Auteur: Kevin Leman  
Vertaling: Margriet Visser  
Omslagillustratie: Bart den Heeten, bartdenheeten.nl  
Auteursfoto omslag: © 2006 Tom Spitz  
Omslagontwerp en typografie heruitgave: Ronald Gabrielsen, 3ig.org

ISBN 978 94 90489 76 2  
NUR 707

Eerder uitgegeven door Uitgeverij Medema onder ISBN 978 90 6353 642 8

Copyright © 2003, 2020 Kevin Leman  
Oorspronkelijke titel: Sheet Music: Uncovering the Secrets of Sexual Intimacy in Marriage  
Oorspronkelijke uitgever: Tyndale House Publishers, Inc. Carol Stream, Illinois, www.tyndale.com

Copyright heruitgave Nederlandse vertaling © 2020 Arrowz, Haarlem  
Uitgegeven met toestemming.

De Bijbeltekst in deze uitgave is ontleend aan De Nieuwe Bijbelvertaling, © 2004/2007 Nederlands Bijbelgenootschap.

De spelling van het tetragrammaton en het gebruik van eerbiedskapitalen is aangepast aan de huisstijl van de uitgever van dit werk. Cursivering van Bijbeltekst is toegevoegd door de auteur.

Alle rechten voorbehouden. Niets uit deze uitgave mag worden veelevoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand of openbaar gemaakt, in enige vorm of op enige wijze, hetzij elektronisch, mechanisch, door fotokopieën, opnamen, of op enige andere manier – met uitzondering van korte citaten in gedrukte recensies – zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever.

All rights reserved. No portion of this book may be reproduced, stored in a retrieval system or transmitted in any form, electronically, mechanically, by means of photocopying, recording or otherwise – with the exception of brief quotation in printed reviews – without the prior written permission of the publisher.

# Inhoud

Aan de lezer .....	7
1. Een verhaal over twee echtparen .....	9
2. Een overvol bed .....	31
3. Leuk en belangrijk .....	51
4. De eerste nacht en daarna .....	69
5. Een bijzondere verbinding: standjes .....	89
6. Het 'O'-woord .....	103
7. Orale genoemens .....	123
8. Alleen voor mannen .....	135
9. Alleen voor vrouwen .....	149
10. Een beetje afwisseling .....	165
11. Obstakels uit de weg ruimen .....	185
12. De grootste vijand van seks .....	199
13. Je seksuele IQ .....	207
14. Te moe om te vrijen .....	219
15. Seks in de winter .....	235
16. Lekker in je vel .....	247
Nawoord: een geweldig geschenk .....	257
Noten .....	260
Over de auteur .....	262



# Aan de lezer

De kans bestaat dat je de inhoud van dit boek hier en daar wat te openhartig of te onverbloemd vindt. Jouw visie op seks is uniek en persoonlijk, want dat geldt ook voor jouw achtergrond, die bijdraagt aan de vorming van denkwijzen en relationele patronen. Ben je echter bereid het nodige werk te verzetten om het beste huwelijk te krijgen dat je je kunt voorstellen, dan moet je dit boek zeker lezen. Het zal je aan het denken zetten en je kijk op seks verruimen. Dit boek is niet alleen een handleiding over hoe je het kunt doen, maar laat je ook kijken naar de reden waarom je het doet én hoe het beter zou kunnen.

Met *Tussen de lakens* wil ik je geen schuldgevoel bezorgen over wat je al dan niet hebt gedaan. Ik wil je juist helpen om te doorgronden wat er in je brein en in je relatie met je partner (of toekomstige partner) speelt, zodat je een actief, bevredigend seksleven kunt hebben.

Volg je op dit moment een cursus huwelijksvoorbereiding, lees dan hoofdstuk 1 tot en met 4 en de hoofdstukken 'Alleen voor mannen' en 'Alleen voor vrouwen'. Laat het daar vervolgens bij, en bewaar de rest tot na je huwelijk.





# Een verhaal over twee echtparen

Jim en Karen zijn allebei eenentwintig jaar geleden als maagd het huwelijk in gegaan. Zoals veel jonge echtparen hadden ze een vrij onrealistische kijk op seks. Hun seksleven na de huwelijksreis laat zich waarschijnlijk het beste omschrijven als ‘wisselend succesvol’; pas na hun vijftiende huwelijksjaar kregen ze de zaak goed onder de knie.

Hoe is dat zo gekomen? Jim was altijd op zoek naar de ‘magische sleutel’ (en wat nog erger was, hij meende die te hebben gevonden). Wanneer hij iets nieuws probeerde, de manier waarop hij Karen vasthield, haar wiegde of liefdevol een gevoelig plekje aanraakte, ging hij af op haar kreunende geluidjes en dacht: mooi zo, dit werkt; hier zal ze helemaal wild van worden.

Hoewel Karen daadwerkelijk van die nieuwe aanraking genoot, leerde ze toch terughoudend te zijn met haar gekreun. Zodra Jim dat hoorde, ging hij namelijk de volgende vijftig of misschien wel honderd keer op *precies dezelfde manier* te werk. Karen heeft nooit begrepen waarom er honderd stiltes nodig waren om een enkel kreunend geluidje te boven te komen. Maar Jim werd zo voorspelbaar dat iets wat haar eerder in vuur en vlam kon zetten, haar nu koude rillingen bezorgde. Jim raakte hier alleen maar gefrustreerd van en dacht (maar zei dat nooit hardop): Ik doe het toch echt goed. Die ene keer werkte dit! Waarom werkt het nu dan niet? Ik doe het zeker niet zacht genoeg (of snel genoeg, of een andere variatie).

Toen ik Jim voor het eerst sprak, gaf ik hem een eenvoudige opdracht. 'Jim,' zei ik, 'ik wil dat je naar huis gaat, de kledingkast van je vrouw bekijkt, en daarna in je eigen kast kijkt.'

'Daarvoor hoef ik niet naar huis te gaan, dokter Leman', zei hij. 'Ik weet zo ook wel hoe onze kasten eruitzien.'

'Prima. Valt je iets op wanneer je naar jullie schoenen kijkt?' 'Jazeker, zij heeft vijftig paar en ik heb er drie.'

'Dan vermoed ik dat je één paar hebt voor je werk, één om mee te sporten en één om mee in de tuin te werken.'

'Dat klopt.'

'En als je haar kledingstukken zou tellen en dan die van jou, wat valt je dan op?'

'Ik zou een rekenmachine nodig hebben voor die van haar, maar mijn kleding is op twee handen te tellen.'

'Wat maak je daaruit op?'

'Dat ze graag kleren koopt?'

'Zeker, maar wat betekent het als het om seks gaat?'

'Nou, ze heeft niet veel sexy kleding, mocht u dat soms bedoelen.'

Kennelijk behoorde subtiliteit niet tot Jims sterkte punten. Daarom besloot ik het over een andere boeg te gooien. 'Jim, ik probeer je duidelijk te maken dat je vrouw kennelijk van meer afwisseling houdt dan jij. Zij wil op maandag, woensdag en vrijdag niet dezelfde jurk aan. Misschien wil ze niet eens elke maandag dezelfde kleren dragen. Ze kiest telkens iets anders om aan te trekken.'

Sommige mannen doen net of seks een sport is die we volgens een bepaalde tactiek moeten spelen. We weten wat we gaan doen, hoe we het gaan doen en wat het eindresultaat zal zijn. Het probleem van een dergelijke aanpak is dat onze vrouwen daar al gauw genoeg van krijgen. Ze zijn op een gegeven moment in staat al onze bewegingen in kaart te brengen en kunnen binnen tien seconden voorspellen hoeveel tijd we boven doorbrengen, voordat we afdalen naar lagere regionen. Je vrouw wil meer dan dat.'

Ik zag dat er bij Jim een lampje ging branden. Hij begreep wat ik wilde zeggen.

‘Dit is wat je te doen staat, Jim’, ging ik verder. ‘Je vrouw reageert in seksueel opzicht op dinsdagavond niet hetzelfde als op zaterdagmorgen. De ene avond kan ze zin hebben in een avontuurtje of een vluggertje. Dan wil ze alleen maar dat je haar “neemt”. Maar vroeg op de ochtend kan het zijn dat ze zin heeft in langzame, lome seks, waarbij jij veel tijd moet besteden om haar op te warmen. Aan jou de taak om te achterhalen uit welke hoek de wind die dag waait.’

Veel meer dan dit was er niet nodig. Ik hoefde Jim niet naar ‘surrogaatpartnertherapie’ te sturen (niet dat ik iets dergelijks ooit zou doen). Hij hoefde geen video’s te bekijken. Ook was het nergens voor nodig dat hij honderd dollar aan ‘seksspeeltjes’ uitgaf. Feitelijk kwam Jim erachter dat seks, zoals ik in een ander boek heb beschreven, in de keuken begint. Het is iets wat de hele dag doorgaat. Hij leerde er op een andere manier naar te kijken en volgens Karen werd hij in de slaapkamer een echte virtuoos.

Inmiddels zijn we zeven jaar verder en is seks onlosmakelijk verbonden met vrijwel alles wat Jim en Karen doen. Heb je hier geen ervaring mee, dan kun je waarschijnlijk niet geloven dat goede seks een verbazingwekkend krachtige ‘lijm’ voor een huwelijk kan zijn. Drie jaar geleden deed Jim werk waar hij een vreselijke hekel aan had. Zijn baas was vastbesloten de meest gehate man ten oosten van de Mississippi te worden. Wanneer je halverwege de veertig bent, is het gevoel vast te zitten in je baan zo ongeveer het ergste wat je kan overkomen. Jim sleepte zich dagelijks met moeite naar kantoor, maar met een tweeling op de middelbare school (en met studies aan de universiteit aan de horizon) en twee kleintjes die net op de basisschool zaten, had hij niet veel keuze. Dit was niet het moment om financiële risico’s te nemen.

Op een vrijdagochtend kreeg Jim een e-mail van Karen. Het was het eerste wat hij zag toen hij achter zijn bureau ging zitten:

*Geweldig nieuws! De jongste twee zijn vanavond bij oma en de oudste twee gaan naar de jeugdclub. Ik heb om acht uur een tafeltje gereserveerd bij Palazzi's [Jims favoriete restaurant]. Als je om zes uur thuis kunt zijn, hebben we ruim anderhalf uur om van de hors-d'oeuvres te genieten, die ik van plan ben te 'dragen'. Trouwens, als je in je tas kijkt, dan vind je daar een foto. Beschouw die als je 'menu' voor de maaltijd. Ik kan niet wachten tot je thuis bent.*

### **Liefs, Karen**

Weet je wat Jim na het lezen van deze e-mail tegen zichzelf zei? Bedenk dat hij in zijn werk op een dood spoor zat en dat de financiële druk alleen maar toenam. Zijn baas was een nare vent die hem het leven zuur maakte. Maar toch zei Jim tegen zichzelf toen hij het mailtje weg klikte: 'Ik ben de gelukkigste man op aarde.'

Een geweldig seksleven is een fantastische ervaring: het kan man en vrouw op een ongeëvenaarde manier aan elkaar verbinden. De wetenschap dat je bruid echt om jou geeft, dat jouw man meer dan wat ook naar jouw lichaam verlangt, bevestigt een man en een vrouw op een ongelooflijk diepgaande manier.

Trouwens, ook de kinderen van Jim en Karen hadden veel baat bij deze e-mail. Toen Jim en Karen uiteindelijk de jongste kinderen bij oma ophaalden, was Jim erg blij om ze te zien. Dankzij het feit dat hij seksueel bevredigd was, kon hij al zijn aandacht aan de kinderen geven, luisteren naar wat ze die dag hadden meegemaakt en rustig de tijd nemen om ze in bed te stoppen. En de kinderen hadden echt wel in de gaten dat Jim en Karen die avond heel lief tegen elkaar deden. Dat gaf hun weer een gevoel van veiligheid en geluk, waardoor zij dachten: wij hebben de liefste ouders van de wereld.

Jim en Karen vonden niet van de ene op de andere dag seksuele bevrediging in hun huwelijk. Maar toen ze het eenmaal hadden bereikt, bracht dat heel wat veranderingen teweeg.

Jim zou zijn leven voor Karen geven; zonder enig nadenken zou hij een kogel voor haar opvangen. Je kunt het zo gek niet bedenken of hij zou het voor haar doen.

Mark en Brenda hadden met een heel andere uitdaging te maken op het gebied van seks. Voor hun huwelijk waren ze al seksueel actief geweest, en allebei gaven ze toe dat de seks behoorlijk spannend was geweest. Maar niet lang na de trouwerij bekoelde hun seksuele intimiteit, wat vaak gebeurt bij stellen die voor het huwelijk al een seksuele relatie aangaan. Mark leek minder gretig te zijn dan vroeger en Brenda was lang niet meer zo avontuurlijk.

In eerste instantie dachten Mark en Brenda dat het door de kinderen kwam. Al snel na hun trouwen verwachtten ze een kind en inmiddels hadden ze er twee van onder de vijf jaar. Geleidelijk aan hadden ze steeds minder vaak seks, totdat het uiteindelijk bijna beschamend weinig nog gebeurde. Dat was dan enkel omdat het er, tja, zo eens per maand nu eenmaal bij hoorde.

Mark had een goedbetaalde baan en een prettige baas, maar leed onder een erg hoge werkdruk. Als verkoper werd Mark, als hij goed presteerde, rijkelijk beloond. Zat hij echter bij de laatste drie, dan dreigde er ontslag. Elk kwartaal weer werd hij afgerekend op de cijfers van de laatste periode.

Hij dacht een deal van een paar duizend dollar binnengesleept te hebben: het bedrijf hoefde alleen nog maar te tekenen. Toen hij echter bij die bewuste koper op kantoor kwam, kreeg hij tot zijn schrik te horen: 'Het spijt me, Mark, maar we hebben net besloten met iemand anders in zee te gaan.'

'Dat meen je niet! We zijn hier al twee maanden mee bezig, en vorige week zei je dat de kogel door de kerk leek te zijn. Wat is ervoor nodig om weer zaken met je te kunnen doen?'

'Daar is het nu te laat voor', antwoordde de koper. 'We hebben dat andere contract al getekend.'

Verbijsterd liep Mark naar zijn auto. Toen zijn telefoon ging, nam hij automatisch op, maar wenste meteen dat hij dat niet had gedaan.

‘Hé, Mark!’ riep zijn baas door de telefoon. ‘Ik wil je op een lunch trakteren, in dat nieuwe Italiaanse restaurant, vanwege de deal die je net hebt gesloten.’ Mark kon op dat moment wel door de grond zakken.

Vijf uur later, na een eenzame lunch waarbij de alcohol rijkelijk had gevloeid, dacht Mark na over zijn leven. Het afgelopen jaar had hij dan wel een riant inkomen gehad, maar hij was nooit zeker van zijn baan. Dat had zijn baas hem nog eens fijntjes in herinnering gebracht toen hij van de afloop van de deal had gehoord.

Hoelang was het inmiddels geleden dat hij en Brenda iets leuks hadden gedaan? Mark kon zich de dagen nog goed herinneren waarin ze bijna niet van elkaar af konden blijven. Nu leek het wel of ze huisgenoten waren die dan wel in hetzelfde bed sliepen, maar verder niets. Ze woonden in een prachtig huis, maar sinds de komst van de kinderen leken ze er wel opgesloten te zitten. Mark verlangde terug naar de tijd waarin Brenda en hij de wereld een paar uur konden laten verdwijnen door zich in elkaars omhelzing te verliezen.

Vastbesloten om verandering te brengen in de situatie, belde Mark Brenda op: ‘Ik heb een waardeloze dag gehad en wil er graag even tussenuit. Heb je zin vanavond met me uit te gaan?’

Van Marks kant was dit veel meer een emotionele roep om hulp dan een fysieke hartenkreet, maar dat had Brenda niet in de gaten. Zelf had ze ook een drukke dag achter de rug. En omdat zij haar echtgenoot niet meer goed aanvoelde en de emotie achter zijn vraag niet proefde, reageerde ze kortaf: ‘Mark, het is vijf uur! Zo laat kan ik geen oppas meer regelen. Hoe haal je het in je hoofd? Je komt ook *altijd* te laat met zoiets.’

Mark wilde Brenda dolgraag vertellen dat hij haar miste. Dat hij terugverlangde naar de gretige vrouw die ze eerder was, die bereid was colleges te laten schieten om een partijtje te 'stoeien'. Maar hij had zijn nek die dag al eens uitgestoken, en wat had hem dat opgeleverd? Hij nam dus een defensieve houding aan. 'Ach, laat ook maar,' zei hij, en hing op.

Mark stopte onderweg naar huis bij een pub en bleef daar tot elf uur 's avonds poolen. Hij wist dat hij van Brenda de wind van voren zou krijgen omdat hij zo lang was weggebleven, maar zij had geen idee onder wat voor druk hij leefde.

Brenda had er evenmin weet van dat Mark twee tot drie keer per week masturbeerde. Elke keer dat hij dat deed, voelde hij zijn verlangen naar Brenda verder afnemen. Hij had er genoeg van dat er met tegenzin aan zijn behoefte werd voldaan en deed er geen moeite meer voor.

Brenda had het te druk met de kinderen om er veel van te merken. Eigenlijk vond ze het wel prima dat Mark er niet langer zo op aandrong om te vrijen; ze was te moe om er zelfs maar aan te denken. De gedachte dat Mark de zaak 'in eigen hand' nam, kwam niet bij haar op. Daarnaast was hij handig genoeg in het verbergen van de porno op de pc, zodat ze daar ook nooit achter kwam.

Brenda had helaas niet door hoeveel deze seksuele winter hun als echtpaar kostte. En dat ze waarschijnlijk binnen vijf jaar gescheiden zouden zijn, als er niet snel iets veranderde.

De kinderen merkten dat papa en mama zelden lief tegen elkaar deden en vaak ongeduldig op elkaar reageerden. Ze ervoeren dat er iets aan de hand was, dat er een hele hoop ongenoegen 'onder de oppervlakte' zweefde. Maar het werd nooit bespreekbaar gemaakt en daardoor bleef het gebrek aan veiligheid, dat een dergelijke omgeving met zich meebrengt, voor de kinderen bestaan.

Brenda richtte zich meer en meer op de kinderen en probeerde haar emotionele leegte met hun genegenheid op te vullen.

Mark stortte zich nog meer op zijn werk en op zijn computer thuis.

Beiden brachten de droeve waarheid in praktijk die in dit anonieme gedicht wordt verwoord.

*De muur*

*Hun trouwfoto kijkt hen vanaf de tafel spottend aan,  
die twee wier geesten elkaar niet langer raken.*

*Zij leven met zo'n hoge muur tussen hen in  
dat noch een stormram van woorden  
noch een artillerie van aanraking die zou kunnen slechten.*

*Ergens, tussen het eerste tandje van de oudste  
en de diploma-uitreiking van de jongste  
zijn ze elkaar kwijtgeraakt.*

*Door de jaren heen ontrafelden ze elk  
de ingewikkelde bol garen genaamd zelf,  
en terwijl ze aan koppige knopen trokken,  
hielden ze elk hun zoektocht voor de ander verborgen.*

*Soms hilde ze 's nachts  
en smeekte het fluisterende duister haar te  
zeggen wie ze was.*

*Hij lag naast haar te snurken als een beer in winterslaap,  
zich niet bewust van haar winter.*

*Eenmaal, nadat ze de liefde hadden bedreven,  
wilde hij haar vertellen over zijn angst om dood te gaan,  
maar, bang om zijn naakte ziel te tonen,  
sprak hij over de schoonheid van haar borsten.*

*Ze deed een cursus moderne kunst,  
probeerde zichzelf te vinden in de kleuren op het doek,  
klaagde tegen andere vrouwen over ongevoelige mannen.*



*Hij klom in een tombe genaamd 'Het kantoor',  
hulde zijn geest in een lijkwade vol getallen op papier,  
en begroef zichzelf in klanten.*

*Langzaam groeide de muur tussen hen in,  
gemetseld met specie vol onverschilligheid.*

*Op een dag, toen ze elkaar wilden aanraken  
troffen ze een muur die niet te doorbreken was,  
en terugdeinzend voor de kilte van de steen,  
vluchtten ze voor de vreemdeling aan de overkant.*

*Liefde sterft niet in een moment van boze woorden,  
evenmin wanneer vurige lichamen hun hitte verliezen.  
Ze ligt uit te hijgen, uitgeput uit te doven,  
onder aan de muur die te hoog is geworden.*

Twee echtparen. Twee verhalen. Eén werkelijkheid. Als je denkt dat seks niet belangrijk is, dan heb je het helemaal mis. Veel mensen zijn door seks gekwetst geraakt en hebben last van vervelende herinneringen aan seks. (We komen daar later op terug.) Maar ben je getrouwd, dan is seks één van de belangrijkste aspecten van je leven, of je dat nu wilt of niet. Als je seks niet op die manier behandelt, als een zaak van groot belang, dan doe je jezelf, je partner en je kinderen tekort.

Misschien vind je dit een lastig boek om te lezen. Het was zeker een lastig boek om te schrijven, omdat we het in onze samenleving moeilijk vinden om over seks te praten. Jazeker, we maken grapjes over seks. We halen seks naar beneden door vieze praatjes, films en tijdschriften, maar we praten nooit over seks binnen het huwelijk zoals de Schepper dat heeft bedoeld. Seks binnen het huwelijk – wat volgens mij de belangrijkste en enige juiste vorm is – wordt genegeerd en echtparen betalen daar jammer genoeg een hoge prijs voor.

Geef je mensen echter toestemming om in een veilige omgeving over seks te praten, dan zijn ze niet te stoppen!

Beginnen ze eenmaal over seks, dan willen ze er juist graag over praten, omdat ze weten dat seks in hun huwelijk een belangrijke factor is.

Ik hoop dat dit boek je aan het denken zal zetten en je kijk op seks zal verruimen. Het is niet zozeer een handleiding over hoe je het kunt doen; de fysieke kant van de zaak is vaak niet het probleem. Het laat je juist kijken naar de reden waarom je het doet en hoe het beter zou kunnen. Ik wil je graag helpen om samen met je partner van deze geweldige gave te genieten. Dit boek is niet bedoeld om je een schuldgevoel te bezorgen. Wel wil ik je graag laten zien dat ook jij met jouw geliefde een actief, bevredigend seksleven kunt hebben.

Dit boek heeft misschien niet overal een antwoord op, maar er komen wel heel veel onderwerpen aan bod. Ik ben geen seksuoloog, ik ben psycholoog. Ik ga wel in op de fysieke aspecten van seks, maar ik ben met name deskundig op wat er in je brein en in je relatie gebeurt. Daar moet in de meeste huwelijken als eerste aandacht aan worden besteed.

Als je een gezonde relatie hebt, komen de fysieke aspecten doorgaans vanzelf goed. Als je als echtpaar besluit seksueel avontuurlijk te worden, dan zal sowieso niet alles perfect gaan. Er zal heus weleens iets misgaan en hopelijk kun je erom lachen wanneer dat het geval is. Niemand heeft een seksleven waarbij elke ervaring een tien krijgt. Je moet je misschien regelmatig tevredenstellen met een acht of een zes en af en toe misschien zelfs met een drie.

Dit boek is geschreven voor jullie, als echtpaar, om jullie te laten inzien dat je een uniek en prachtig geschenk bent voor elkaar en dat jullie je liefde op unieke en prachtige manieren fysiek gestalte kunnen geven.

Door mijn ervaring met duizenden echtparen ben ik ervan overtuigd geraakt dat dit prachtige geschenk het hele leven aangenamer maakt. Het seksleven van een echtpaar is vaak een goede afspiegeling van hun huwelijk. Een enkele keer heeft

een echtpaar een geweldig seksleven terwijl het een slecht huwelijk heeft, maar dit kom ik slechts eens in de paar jaar tegen. Als het huwelijk op zijn grondvesten staat te schudden, dan stelt de seksuele relatie vaak ook niet veel voor.

## Ons diepste verlangen

Meteen aan het begin van dit boek wil ik me even tot de mannen richten. Ja, ja, ik weet dat jullie niet kunnen wachten om aan de echt interessante hoofdstukken te beginnen. Maar laat me seks binnen het huwelijk eerst in een geheel andere context plaatsen. Jullie moeten namelijk begrijpen dat een vrouw elke dag weer diep vanbinnen aan haar man vraagt: Hou je echt van me? Geef je echt om me?

Waar meet ze die liefde aan af? Hoe weet ze dat hij echt om haar geeft? Meestal niet door wat er in de slaapkamer gebeurt. Als een vrouw ergens op afknapt, dan is dat wel het gevoel dat het haar man alleen om seks te doen is. Als een vrouw het gevoel heeft dat ze de gewillige ontvanger moet zijn van haar mans seksuele avances, dan voelt ze zich vernederd en respectloos behandeld.

Heren, als jullie houding is: 'Nou, schat, hoe zit het, ga je vanavond eens flink je best doen?', dan beseffen jullie niet hoeveel je jezelf tekort doet. Op die manier krijg je – op z'n hoogst – een inschikkelijke vrouw, maar nooit een die gretig is. Ik kan jullie op seksueel gebied de beste technieken ter wereld geven, maar met een dergelijke instelling zal er van jullie seksleven niet veel terechtkomen.

Een vrouw komt in de juiste stemming wanneer haar man in huis helpt, zijn eigen troep opruimt, voor de kinderen zorgt, afspraakjes regelt en in zijn algemeenheid *om haar geeft*. Als een man dat consequent en welwillend doet zonder daar veel gedoe over te maken, dan zal hij zes van de tien keer merken dat zijn vrouw zin heeft om te genieten van een actief en bevredigend liefdesleven. Dat zal een natuurlijke reactie zijn op een leven waarin ze volop oprechte genegenheid ervaart.

Laten we het hebben over die zes van de tien. Dames, ik heb een verrassing voor jullie. Een man is niet alleen uit op seks om zelf aan zijn gerief te komen. Nee, hij wil nog liever bevredigen dan zelf bevredigd te worden. Het mag erop lijken dat het allemaal om hem gaat, maar dat is niet zo. Wat hij emotioneel gezien echt wil, is zien hoe jij geniet van het genot dat hij je kan geven. Als hij daar om wat voor reden dan ook niet in slaagt, voelt hij zich uiteindelijk ontoereikend, eenzaam en onbemind. De meeste mannen willen maar wat graag een held zijn in de ogen van hun vrouw.

Ik ben van mening dat wij mannen diep vanbinnen nog steeds die jongetjes zijn van vroeger. We willen de belangrijkste vrouw in ons leven nog altijd behagen. Toen we zes waren, was dat onze moeder, zijn we zesentwintig (of zesendertig of zesenvertig of zesenzestig), dan gaat het om onze bruid.

Wanneer de seks in een huwelijk wegwijnt, raakt een man iets kwijt dat heel belangrijk voor hem is – de wetenschap dat hij zijn vrouw fysiek kan bevredigen. En een vrouw verliest de voldoening dat ze een man heeft die verrukt is van haar schoonheid.

Omdat seks zo innig verbonden is met wie wij als man en vrouw zijn, is het nauw verweven met zelfs het kleinste onderdeel van elk huwelijk. Als twee echtgenoten tien minuten de tijd nemen om hun seksleven te beschrijven, dan heb ik meteen een goede indruk hoe de rest van hun huwelijk eruitziet. Hoewel ik je dus wil helpen je seksuele technieken te verbeteren, wil ik je er ook aan herinneren dat seks onderdeel is van een *relatie*.

## Fijnproeverseks

Vrijwel iedereen kan op de biologische manier geslachts-gemeenschap hebben, net zoals een vijfjarige een boterham met pindakaas kan maken. Maar als je graag een maaltijd voor fijnproevers wilt, moet je op zoek naar een chef-kok.

Iedereen kan bijvoorbeeld vis klaarmaken. Je haalt het glibberige ding uit het water, gooit het zonder kruiden of bewerking in een pan, en neemt niet de moeite om de graten te verwijderen of het harde vel eraf te halen. Je zorgt er alleen voor dat hij gaar wordt. Je kunt vervolgens door de harde buitenkant heen bijten, de graten tussen je tanden vandaan peuteren en nog steeds een portie gezonde vis binnenkrijgen. Je hebt een vis bereid.

Met deze bereidingswijze smaakt de vis alleen niet zo goed als die zou kunnen smaken. En ik kan het weten. Mijn Zweeds-Noorse ooms waren namelijk vissers. Tjonge, die wisten hoe je vis moest bereiden!

Ik kan me nog goed herinneren dat mijn oom me een keer vroeg: ‘Jongeman, hou jij van vis?’

‘Nee.’

‘Deze vind je vast lekker.’

‘Nee, dank u’, zei ik met mijn schrille jongensstem. ‘Ik eet geen vis. Ik lust geen vis.’

Hij glimlachte veelzeggend en haalde een glanzend kwartje tevoorschijn. ‘Als ik je dit geef, wil je dan een hapje proberen?’

In die tijd kon je voor een kwartje nog heel wat kopen, daarom nam ik het muntstuk aan. Het bleef echter niet bij dat ene hapje; ik nam er wel een stuk of dertien. Zoiets lekkers had ik nog nooit geproefd!

Mijn oom wist namelijk precies wat hij moest doen. Hij fileerde de vis met zorg en verwijderde netjes alle graten. Daarna legde hij de vis in zout water, om het bloed eraan te onttrekken en alles te verwijderen wat je er niet in wilt hebben. Daarna haalde hij de vis door een beslag en zorgde ervoor dat hij precies goed gebakken werd.

Een chef-kok is geen ‘geboren’ kok. Hij gaat naar school, bestudeert de kunst van het koken, leert over het gebruik van kruiden en smaken en hoe het eten opgediend moet worden. Hij experimenteert vervolgens om uit te vinden wat wel en

niet werkt. Een goede seksuele ‘chef’ doet precies hetzelfde. Een liefhebbende echtgenoot zal er al snel achter komen dat zijn manier van opdienen voor een vrouw erg belangrijk is. Om de gevoelens van een vrouw echt te prikkelen, moet een man zich ervan bewust zijn hoe hij zijn verlangen naar seks kenbaar maakt. Omdat mannen snel opgewonden raken, wordt het opdienen echter vaak vergeten. Een man kan onhandig, onbeholpen en soms zelfs beledigend te werk gaan in zijn toenadering om met zijn vrouw seksueel intiem te worden.

Neem van mij aan, heren: de manier waarop jullie te werk gaan om jullie vurige liefde op te dienen doet er echt toe en moet in de juiste context worden geplaatst. Je vrouw wil ervan op aan kunnen dat je een goede vader bent en een vriendelijke en edelmoedige man. Maar net zozeer dat je weet waar je haar moet aanraken.

Veel te veel getrouwde stellen nemen genoeg met het op een-na-beste. De man is bereid zijn vrouw te gebruiken om zich in biologische zin te ontspannen en de vrouw kan bereid zijn haar man ‘tegemoet te komen’. Al is het maar om een einde te maken aan zijn onophoudelijke gezeur (en soms zelfs gesmeek). Maar dat is niet waar beiden écht naar verlangen. Niemand vindt bevrediging wanneer er wanhopig om seks moet worden gevraagd en die vraag slechts met tegenzin wordt ingewilligd.

Waag de sprong! Vervang de boterham met pindakaas door het vijfgangendiner, en geniet ervan. Neem geen genoeg met minder dan God heeft bedoeld. Seks is een van de verbazingwekkendste dingen die God ooit heeft bedacht – maar seks van dat kaliber is voor niemand een, twee, drie te bereiken. We moeten onszelf willen bekwamen om een betere minnaar te worden. We moeten de tijd nemen en manieren bedenken om seks levendig en leuk te houden, we moeten zelfs onze partner bestuderen om te ontdekken wat hem of haar seksuele bevrediging brengt.

Mogelijk vraagt een aantal van jullie zich af: ‘Maar dokter Leman, is dat al die moeite wel waard?’ Of het al die moeite wel waard is?! Als je in de toekomst zou kunnen kijken en een voorproefje kon krijgen van wat een bevredigend seksleven voor je huwelijk kan betekenen, dan heb ik zo’n vermoeden dat je bereid zou zijn heel wat meer tijd te investeren dan je nu doet. Je zou me smeken om meer informatie.

Afgezien van fijnproeverseks bestaat er ook nog iets wat ik graag ‘designerseks’ noem.

## Designerseks

‘Denken alle mannen de hele tijd aan seks?’ vroeg een vrouw me duidelijk geërgerd nadat ik over de verschillen tussen mannen en vrouwen had verteld.

‘Nou, niet de *hele* tijd’, zei ik, waarop er opluchting over haar gezicht trok. Maar toen voegde ik eraan toe: ‘Soms denken we aan eten *en* aan seks. Af en toe denken we aan jagen of aan een potje golf, maar onze gedachten komen vrijwel altijd weer uit bij seks.’

‘Bestaan er dan geen mannen die alleen maar zuivere gedachten hebben?’ vroeg ze vervolgens.

Kijk, dat is nou precies het probleem: wanneer ik zeg dat de meeste mannen een groot deel van de tijd aan seks denken, neemt zij aan dat ik doel op *vieze* gedachten. Sommige gelovige mensen denken dat God en seks ongeveer evenveel gemeen hebben als voetbal en ijsdansen. Het simpele gegeven dat een man veel aan seks denkt, betekent echter niet dat hij onzuivere gedachten heeft. Als hij zich indenkt hoe een andere vrouw (niet zijn echtgenote dus) er naakt uitziet of hoe ze in bed zou zijn, ja, dan bezoedelt hij zijn gedachten. Maar als hij zich voorstelt hoe heerlijk het zou zijn om zijn vrouw later op de avond in te wrijven met massageolie om haar daarna een body-to-bodymassage te geven, dan is hij net zo zuiver bezig als iemand van het leger des heils die in de binnenstad een dakloze een kom soep geeft.

Wie is de schenker van alle goede gaven? God. Seks is een geschenk en tevens een gebod van God. Wanneer God ons opdraagt om ‘vruchtbaar te zijn en talrijk te worden’, dan heeft Hij het over geslachtsgemeenschap en over kinderen krijgen.

De auteur Stephen Schwambach schrijft:

Iedereen die geweldige seks heeft beleefd, kent deze waarheid: seks is te goed om bij toeval te zijn ontstaan en kan onmogelijk het gevolg zijn van een kosmisch ongeluk. Iets wat zo exquisite is, moet wel ontworpen zijn door een liefdevolle, geniale en creatieve geest.

Mocht je ooit te maken krijgen met een atheïst die vraagt om bewijs voor het bestaan van God, dan hoef je maar een woord te zeggen: seks. Geef hem een dag de tijd om erover na te denken. Als hij aan het eind van de dag nog niet overtuigd is, dan heeft hij veel meer over zijn seksleven – of over de afwezigheid ervan – kenbaar gemaakt dan hij ooit van plan was!

God heeft seks geschapen. Zegt dat niet heel veel over wie God werkelijk is? In ieder geval blijkt daaruit dat Hij vindingrijk is.<sup>1</sup>

‘Designerseks’ is seks zoals de Schepper dat heeft bedoeld. Seks waarbij Gods handleiding wordt gebruikt. Orthodoxe joden en christenen geloven beiden dat seks zoals God dat heeft bedacht, seks binnen het huwelijk is.

Waarom denk je dat God seks wil bewaren voor het huwelijk? Ik denk onder andere omdat goede seks niet gemakkelijk en erg persoonlijk is (iets wat helaas erg weinig aandacht krijgt). Denk je eens in: een man krijgt de lastige taak om de stand van de zeilen van zijn bruid bij windveranderingen aan te passen. Soms wil ze graag de touwen laten vieren, op andere momenten wil ze graag overstag gaan om de situatie onder controle te houden. Als de echtgenoot de kapitein van haar hart wil zijn, moet hij leren herkennen uit welke hoek de wind waait. Daar is veel tijd en veel ervaring voor nodig *met één en dezelfde vrouw*. Ervaringen met andere vrouwen zullen hem



eerder op een dwaalspoor brengen dan verder helpen, want elke vrouw is op het gebied van haar verlangens en genot een unieke persoonlijkheid.

Bekijk het eens op deze manier: als je met negen vrouwen seks hebt gehad, doe dan negen horloges om – vijf om de ene en vier om de andere arm. Dan stel ik je nu de vraag hoe laat het is. Het wordt zo ingewikkeld die negen horloges gelijk te krijgen, dat je beter af bent met maar één horloge, zelfs als dat uurwerk een paar minuten voor of achter loopt.

Op dezelfde manier heeft de vrouw de taak om haar man zo goed te begrijpen dat ze intuïtief weet wanneer hij graag wil dat zij het initiatief neemt, of ernaar verlangt dat ze zich volledig door hem laat veroveren. Zij zou de uitgesproken en onuitgesproken seksuele behoeften en verlangens van haar man even grondig moeten bestuderen als een studieboek voor een belangrijke toets. Het gaat hier tenslotte niet om een academische oefening. Het gaat om haar huwelijk!

Designerseks gaat echter om meer dan kennis van elkaar en vertrouwd zijn met elkaar. Het gaat ook om respect. Ik heb vrouwen vaak genoeg kwetsende en respectloze opmerkingen over mannen horen maken, en over hun echtgenoot in het bijzonder: ‘Hij heeft altijd zin in seks, met wie of wat dan ook.’ ‘Hij loopt zijn jongeheer achterna.’ Een vrouw haalt een man naar beneden wanneer ze zegt dat hij enkel en alleen geïnteresseerd is in seks. Ze geeft daarmee blijk van haar onwetendheid over hoe complex een mannenziel is en over de onderlinge verbondenheid van onze spiritualiteit en lichamelijkheid. Zij beseft namelijk niet dat seks voor een man heel veel verschillende dingen vertegenwoordigt. Een aantal daarvan is emotioneel en spiritueel en heeft niets met de fysieke kant van de zaak te maken. Ik ben een doorsneeman en beschik niet over acht vrienden om het leven mee te bespreken, zoals bij vrouwen vaak wel het geval is. Ik heb alleen mijn vrouw en als zij het te druk heeft met de kinderen

en ik telkens naar de reservebank word gestuurd, denk ik bij mezelf: Ze geeft niet om me. Ze heeft geen idee waar ik allemaal doorheen ga.

Soms gedragen wij mannen ons inderdaad als kleine jongetjes. Ik zeg niet dat het goed of bewonderenswaardig is, maar zo zitten we nu eenmaal wel in elkaar. Je bent met een echte man getrouwd, niet met een robot. En als hij geen seksuele bevrediging vindt, dan raakt hem dat meer dan een vrouw ooit zal kunnen begrijpen.

Eén van de liefdevolste en meest geheiligde dingen die je dus in je huwelijk kunt doen, is het nastreven van een seksueel bevredigende relatie met je man of vrouw. Daarom is dit zonder meer het meest expliciete boek dat ik ooit heb geschreven – en daarom was het ook lastiger te schrijven dan welk ander boek ook. Ik wil je graag leren hoe je een extravagante minnaar of minnares kunt worden. Ik wil dat je partner met een glimlach op zijn of haar gezicht in slaap valt en denkt: ik ben zonder enige twijfel de gelukkigste man/vrouw ter wereld!

Maar voordat je verder leest, wil ik je een paar waarschuwingen geven.

## Waarschuwing

Ik schaam me er niet voor dat seks een van mijn favoriete onderwerpen is. Op het gebied van seks is er nauwelijks iets wat ik niet fijn vind. Telkens wanneer iemand me vraagt: 'Dokter Leman, wat is het beste standje?' antwoord ik: 'Elk standje is goed zolang jullie er plezier aan beleven!'

Let wel, ik zeg niet dat elke *seksuele ervaring* goed is, omdat ik geloof dat elke seksuele ervaring buiten het huwelijk uiteindelijk meer kapot maakt dan dat het goed doet. Als je niet getrouwd bent (of niet bezig bent met een cursus huwelijksvoorbereiding – waarover later meer), dan is dit boek niet voor jou bedoeld. Het advies dat ik geef over het creatief

verkennen van seksualiteit is bedoeld voor echtparen, niet voor mensen die buiten het huwelijk het bed met elkaar delen.

Heb je seks voor het huwelijk, dan bedreig je daarmee uiteindelijk je eigen geluk en je huwelijksgeluk. Onderzoekresultaten laten daar geen enkele twijfel over bestaan:

1. Een landelijk onderzoek onder meer dan 1800 getrouwde stellen liet zien dat de kans op een scheiding twee keer zo hoog was bij echtparen die voor het huwelijk hadden samengewoond vergeleken met echtparen die dat niet hadden gedaan. Verder hield samenwonen voor het huwelijk verband met een lagere mate van huwelijksinteractie en een hogere mate van huwelijksproblemen en instabiliteit.<sup>2</sup>
2. Een onderzoek onder 3884 Canadese vrouwen liet zien dat vrouwen die voor het huwelijk hadden samengewoond vijftig procent meer kans hadden op een scheiding dan vrouwen die dat niet hadden gedaan. Van de vrouwen die hadden samengewoond, was de verwachting dat 35% binnen vijftien jaar na de trouwdatum zou scheiden, en dat was slechts 19% voor degenen die niet voor het huwelijk hadden samengewoond.<sup>3</sup>
3. Een onderzoek onder 4300 Zweedse vrouwen tussen de twintig en vierenveertig jaar liet zien dat degenen die voor het huwelijk hadden samengewoond, 80% vaker gingen scheiden dan vrouwen die niet voor het huwelijk hadden samengewoond.<sup>4</sup>
4. Een landelijk representatieve steekproef onder 1235 vrouwen tussen de twintig en zevenendertig jaar liet zien dat getrouwde vrouwen die voor het huwelijk hadden samengewoond 3,3 keer meer kans hadden een seksuele relatie aan te gaan met iemand anders dan hun echtgenoot, dan getrouwde vrouwen die niet voor het huwelijk hadden samengewoond. Ongetrouwde

vrouwen die samenwoonden, hadden 1,7 keer vaker een tweede sekspartner dan ongetrouwde vrouwen die niet met hun partner samenwoonden.<sup>5</sup>

Mocht je dus ongehuwd samenwonen, dan raad ik je aan apart te gaan wonen en opnieuw te beginnen. Jullie kunnen de relatie nog steeds tot een succes maken, maar als dat buiten het huwelijk niet lukt zonder seksueel actief te zijn, dan is de kans aanwezig dat het huwelijk ook geen succes wordt.

Nu kan het zijn dat sommigen van jullie denken: die dokter Lemman is niet goed snik – een overblijfsel uit het victoriaanse tijdperk! Niets is minder waar. Voordat je dit boek dichtklapt en vrolijk verder gaat met je leven, wil ik je er graag aan herinneren dat een gemiddeld huwelijk tegenwoordig slechts zeven jaar standhoudt. Dat is een trieste afspiegeling van wat getrouwd zijn vroeger betekende. Wat tegenwoordig in onze samenleving gangbaar is – seks na het eerste of tweede afspraakje – werkt kennelijk niet. Op de korte termijn helpt het ongetrouwde mensen van hun seksuele frustraties af, maar op de lange duur maakt het huwelijken kapot. Misschien moeten we het eens op een andere manier proberen.

Na deze waarschuwing voor ongetrouwde mensen wil ik graag een tweede groep voor dit boek behoeden. Dat zijn de mensen die zich slecht op hun gemak voelen als er openhartig over seks wordt gesproken. Ik heb volwassenen toegesproken die niet wisten waar ze het moesten zoeken toen ik de deelnemers vroeg schuttingwoorden te noemen voor de mannelijke geslachtsorganen. (Je zult niet geloven hoe stil het werd toen ik vervolgens zei: ‘En nu de vrouwelijke geslachtsorganen.’)

Ik zal volkomen eerlijk zijn: waarschijnlijk zal iedereen aanstoot nemen aan minstens één ding dat ik in dit boek zeg. Als een bepaald onderwerp je niet aanstaat, dan is dat helemaal niet erg. Heb je dit boek niet uit de bibliotheek geleend, dan heb je ervoor betaald. Scheur daarom gerust

de bladzijde eruit, gooi die weg en concentreer je op de rest. Ik stoer me daar niet aan. Maar ik ben het aan je verplicht om openhartige en provocerende taal te gebruiken.

Sommige mensen horen het woord *seks* en denken: Heel goed! Dat werd tijd. Vertel me alles, Leman, en waag het niet om iets achter te houden! Deze mensen lijken op mijn beste vriend Moonhead, die regelmatig tegen me zegt: ‘Leman, als je na afloop geen douche nodig hebt, dan was het geen goede seks.’ Mensen zoals hij zouden er juist aanstoot aan nemen wanneer ik enkel clichés zou gebruiken in een poging provocerende taal te vermijden.

Andere mensen lukt het nauwelijks het woord *seks* in de mond te nemen zonder van kleur te verschieten. Daar heb ik alle begrip voor. Er zijn maar weinig dingen zo privé en persoonlijk als de seksuele omgang tussen man en vrouw. Maar deze mensen denken dat het niet mogelijk is om iets over de seksuele anatomie en seksuele omgang te zeggen zonder dat het ongepast of immoreel wordt.

Ik zal je meteen waarschuwen: ik ben in dit boek zeer expliciet en openhartig. Als specifieke beschrijvingen van seksuele handelingen je tegenstaan of als je een discussie over seksuele creativiteit binnen het huwelijk van slechte smaak vindt getuigen, weet dan dat het niet mijn bedoeling is om ergernis te veroorzaken. Ik moedig je echter aan je partner dermate te koesteren dat je nieuwe wegen durft te bewandelen om je seksuele intimiteit te vergroten. Ook al bezorgen sommige uitspraken in dit boek je misschien een ongemakkelijk gevoel, blijf lezen en probeer je ervoor open te stellen. Ga de uitdaging aan om creatief te denken over dit belangrijke aspect van je huwelijk.

Sta me als psycholoog toe om ten slotte een waarschuwing te richten tot stellen die binnenkort gaan trouwen. Ik raad jullie aan het tweede deel van dit boek tot de huwelijksreis te bewaren. Je zult er baat bij hebben de hoofdstukken tot en

met het gedeelte over je eerste nacht samen te lezen. Daar kunnen jullie tijdens de huwelijksreis veel plezier van hebben. Je zult ook profijt hebben van de hoofdstukken ‘Alleen voor mannen’ en ‘Alleen voor vrouwen’. Maar laat het daar alsjeblieft bij tot na de trouwdag. Wanneer je samen expliciete beschrijvingen over seksuele activiteiten leest, terwijl je je moreel gezien niet met die activiteiten mag bezighouden, brengt je dat in verleidingen waar je in deze fase van je leven niet bij gebaat bent.

Neem maar van mij aan dat echtparen in het echtelijk bed zelden lijden aan gebrek aan informatie, maar veel meer aan een gebrek aan onschuld. Een mogelijk gebrek aan informatie is na je huwelijk te verhelpen; het gebrek aan onschuld zal je relatie levenslang tekenen. Geef elkaar het beste huwelijkscadeau en de beste huwelijksreis die mogelijk is: een zuiver lichaam, zuivere liefde en zuivere bedoelingen. Zodra je de basisprincipes begrijpt, heb je voldoende kennis om het tot na je trouwdag vol te houden, waarna je je er naar hartenlust aan tegoed kunt doen – met Gods zegen en goedkeuring! Neem het boek dus mee op huwelijksreis, maar wees bereid er tot die tijd mee te wachten.

Ben je nog steeds aan het lezen, dan heet ik je welkom aan boord! Ik kan niet wachten om het ruime sop te kiezen.

# Over de auteur

Kevin Leman is een internationaal bekende psycholoog. Hij heeft bestsellers geschreven, treedt regelmatig op in radio- en tv-programma's en is een bekend spreker. Met zijn humor en nuchtere psychologie heeft hij wereldwijd zijn toehoorders onderwezen en vermaakt.

De 'relatiedokter' is te gast geweest bij talloze radio- en tv-programma's, waaronder *The View* met Barbara Walters, *Today*, *Oprah*, *The Early Show* van CBS, *Live with Regis and Kelly*, *Focus on the Family* met James Dobson en *LIFE Today* met James Robison. Dokter Leman werkt regelmatig mee aan CNN's *American Morning* en werkte als gezinspsycholoog mee aan *Good Morning America*.

Dokter Leman is ook de oprichter en voorzitter van *Couples of Promise*, een organisatie die is opgericht om echtparen te helpen gelukkig getrouwd te blijven.

Leman is aangesloten bij de *American Psychological Association*, *American Federation of Radio and Television Artists*, *National Register of Health Services Providers in Psychology* en de *North American Society of Adlerian Psychology*.

Leman heeft op North Park College gezeten. Zijn bachelor in psychologie heeft hij gehaald aan de University of Arizona, waar hij later ook zijn master heeft gehaald en is gepromoveerd. Oorspronkelijk komt hij uit Williamsville in de staat New York. Samen met zijn vrouw, Sande, woont hij in Tucson. Ze hebben vijf kinderen.

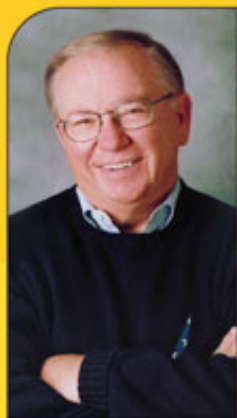
Voor informatie kun je kijken op:  
[www.realfamilies.com](http://www.realfamilies.com)

# De praktijkgids voor een heerlijk seksleven

Een heerlijk seksleven is goed voor je relatie! Het is Gods huwelijks-cadeau speciaal voor jullie tweetjes. Maar weet je wel hoe je het uit moet pakken? En hoe blijf je er een leven lang van genieten?

Dit vrolijke en informatieve boek gaat naast de emotionele kant van seks ook uitgebreid in op de praktijk. Daarbij spreekt de auteur duidelijke taal. Hoe bereid je je voor op de eerste keer? Welke standjes zijn fijn voor haar en voor hem? Wat als je geen orgasme bereikt?

Een boek vol humor, ervaringsverhalen en 'huiswerk' waaraan je het liefst meteen begint ... De praktijkgids voor een heerlijk seksleven!



**KEVIN LEMAN** is psycholoog en relatie- en seks-therapeut met jarenlange ervaring in het coachen van echtparen en verloofde stellen. Hij schreef tientallen bestsellers, waarvan er ook diverse in het Nederlands vertaald zijn. Ook is hij bekend van tv-programma's zoals *Oprah*. Kevin en zijn vrouw Sande wonen in Tuscon, Arizona, en hebben vijf kinderen en twee kleinkinderen.

