

Kaat Bollen
Met drie
in bed

**Tips & tricks
van de seksuologe**



Manteau

© 2013 Uitgeverij Manteau / WPG Uitgevers België nv,
Mechelsesteenweg 203, B-2018 Antwerpen en Kaat Bollen

www.manteau.be
info@manteau.be

Vertegenwoordiging in Nederland
Singel 262
1016 AC Amsterdam
Postbus 3879
1001 AR Amsterdam

Omslagontwerp: Aksent
Foto omslag: Bart Ramakers
Illustraties: Ian Thorne
Vormgeving binnenwerk: Klaartje De Buck, Letterwerf
Foto achterplaat: Bart Ramakers

Alle rechten voorbehouden. Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand of openbaar gemaakt, in enige vorm of op enige wijze, hetzij elektronisch, mechanisch, door fotokopieën, opnamen of op welke wijze ook, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever.

Bij het achterhalen van de auteursrechten van de illustraties is met grote zorgvuldigheid te werk gegaan. Als er niettemin onvolkomenheden zouden worden geconstateerd, dan zal de uitgeverij daarvan graag op de hoogte worden gesteld.

Ondanks alle zorg die aan de samenstelling van de uitgave werd besteed, kan de redactie of de auteur noch de uitgever aansprakelijkheid aanvaarden voor eventuele schade die zou kunnen voortvloeien uit enige fout die in deze publicatie zou kunnen voorkomen.

ISBN 978 90 02 25282 2

D/2013/0034/196

NUR 865

Inhoud



Inleiding	7
Hoofdstuk 1: De basis	9
Hoofdstuk 2: Verschil in libido	37
Hoofdstuk 3: Het einde van de sleur	93
Hoofdstuk 4: Een pleidooi voor zelfverwennerij	149
Hoofdstuk 5: Porno in alle soorten en maten	173
Hoofdstuk 6: Vrouwelijke bedproblemen	207
Hoofdstuk 7: Mannelijke bedproblemen	249
Hoofdstuk 8: De wonderre wereld van bdsm	297
To the rescue!	345
Referenties	347
Kaat dankt	349
Your dirty little notes	351



Inleiding



Naar een seksuologe stappen lijkt vaak het allerlaatste redmiddel. Want ja, een wildvreemde een kijkje geven in je slaapkamer is niet zo vanzelfsprekend. Of je moet exhibitionistisch aangelegd zijn, natuurlijk. En zulke types heb ik nog maar zelden bij mij op de bank gehad. Het merendeel van mijn cliënten doet de nacht voordat ze een afspraak bij mij hebben geen oog dicht, en komt schoorvoetend en met het schaamrood op de wangen binnen. Vaak blijkt dan dat ze de situatie hebben laten escaleren. Voor de meesten geldt: liever op de tanden bijten dan met de billen bloot (figuurlijk uiteraard) bij een seksuologe die ze totaal niet kennen. En dat is jammer, want daardoor worden de problemen vaak alleen maar groter. Vandaar dit boek.

Ondertussen heb ik een goed zicht op de voornaamste seksuele vragen waar koppels mee rondlopen, maar die ze niet durven te stellen. Met dit boek wil ik die taboes doorbreken en jullie concrete handvatten geven om weer pit te brengen in de slaapkamer. Lees dit boek daarom samen met je partner. Seks is toch vooral iets wat je samen doet én wat je dus ook samen weer plezierig maakt.

Ik ben ervan overtuigd dat dit boek bepaalde thema's bespreekbaar maakt waarbij je nog nooit had stilgestaan, en dat je dingen gaat uitproberen waarvan je niet eens had durven dromen. Lees dus snel verder voor de theorie, en stort je daarna vol overgave op de praktijk.

Veel succes!

Kus,

Waat



De basis

HOOFDSTUK 1



Dokter Google

Het is tegenwoordig al seks wat de klok slaat. Daardoor zou je denken dat jongeren tegenwoordig de klepel wel weten te hangen. Of het klokkenspel. Maar ondanks (of dankzij?) het feit dat we nog nooit zo omgeven waren door seks, blijven er vragen. Misschien wel meer dan ooit. Daar waar je vroeger probeerde verder te gaan op je gevoel of je hormonen, krijg je nu werkelijk van alle kanten input. Probeer daar maar eens wijs uit te worden!

Bekennen dat het seksueel niet van een leien dakje loopt, dat doet niemand graag. Zeker niet omdat iedereen fantastische seks schijnt te hebben. In de tijdschriften lees je immers niets anders dan indrukwekkende seksverhalen, en ook in de kroeg hoor je het ene spectaculaire verhaal na het andere. Geef dan maar eens toe dat het bij jou niet altijd lukt. Dat valt niet mee. Vandaar dat veel mensen wel eens wat aftasten bij vrienden, maar nooit de ins en outs van hun eigen seksleven onthullen. Ik weet trouwens ook niet of dat echt nodig is: je seksleven is en blijft toch iets tussen twee personen. Maar wat doe je dan als je toch met een probleem worstelt?

Dan heb je gelukkig altijd nog het wereldwijde, anonieme web. De almachtige dokter Google, die steeds een antwoord voorhanden heeft. Maar heel vaak zijn dat te veel antwoorden, en zeker niet altijd de juiste. Wat moet je dan? Op zich is het niet erg om met vraagtekens te zitten. Het kan juist heel fijn zijn om samen op zoek te gaan. Maar blijven zitten met prangende vragen waar je geen antwoord op vindt, dat is natuurlijk andere koek.

Vandaar dat veel mensen uiteindelijk toch de weg naar mijn praktijk vinden. En daar kom ik van alles tegen... Spieken jullie even mee?¹

Een kijkje in de praktijk

'Ik vind het toch raar hoor, Kaat, dat nu ineens alles beter gaat. Dat kan toch niet alleen liggen aan het feit dat ze nu Vijftig tinten grijs leest? Toch?'

'Het doet zo'n pijn als we vrijen. Dus als we in bed liggen, doe ik alsof ik slaap. Dan probeert hij tenminste niets en hoef ik niet af te zien.'

'Als ik een vrouw met mooie kousen zie lopen, tja, dan slaat mijn fantasie op hol. Jij hebt er vandaag trouwens ook mooie aan, Kaat! Fijn, hè, de lente.'

'Ik weet dat ik weinig zin heb. Maar als ik dan eens een sexy lingerie-setje aantrek en hem verras, is meneer ineens moe. Tja, wat moet ik dan denken?'

'Ik dacht: ik ben twintig jaar jonger dan hij, dan moet hij de seks toch sowieso fantastisch vinden? En toen dat niet zo bleek te zijn, was dat een

(1) Het spreekt voor zich dat alle namen in dit boek aangepast zijn en de getuigenissen geanonimiseerd zijn. Het is namelijk niet de bedoeling dat mijn cliënten worden herkend door hun schoonmoeder of buurman. Bovendien zijn alle getuigenissen zeer beknopt samengevat. Uiteraard is een therapeutisch proces zo uitgebreid dat ik voor elk stel bijna een apart boek zou kunnen schrijven. Maar dat zou dan ook weer niet handig zijn. Vandaar dat ik elk verhaal heb teruggebracht tot enkele bulletpoints. Dat is inderdaad een verarming, maar op die manier kan ik jullie wel beter laten proeven van de verscheidenheid aan verhalen die bij mij passeren.

gigantische deuk voor mijn ego. Ik ben er nog altijd door lamgeslagen.' 'Ja, ik steel wel eens schoenen bij een zwembad. En soms maak ik stiekem schoenen stuk, door de zool los te snijden bijvoorbeeld. Het maakt me geil als ik zie hoe ontredderd mensen daardoor zijn. Maar ik heb toch geen echt probleem? Ik doe niemand kwaad.'

'Het gaat een stuk beter tussen ons nu. Ik weet nu zeker dat ik écht voor haar kan en wil kiezen. Wat denk je, Kaat, is dit een goed moment om samen naar de parenclub te gaan?'

'Ik kan hem niet vergeven dat hij is vreemdgegaan. Ik weet dat we al lang geen seks meer hadden gehad, en dat ik had gezegd dat hij maar naar een ander moest gaan. Maar iedereen weet toch dat dat sarcastisch bedoeld is? Volgens mij zocht hij gewoon een aanleiding.'

'Die vrouw vond het echt leuk dat ik haar mijn geslachtsdeel toonde. Anders was ze toch wel gillend weggelopen. Toch? Zwijgen is toestemmen.'

'Ook al ben ik de man, ik neem al lang niet meer het initiatief. Waarom zou ik, ik word toch altijd afgewezen. Ik heb ook mijn gevoelens.'

'Ik vind het zo'n verspilling om een duur lingersetje voor mezelf te kopen. Er is toch niemand die het ziet. En als iemand het al zou zien, wat zou die dan wel niet denken?'

'We hebben al zo lang geen seks meer gehad dat als de kans zich voordoeft, ik te veel druk voel om te presteren. En dus lukt het me niet om een stijve te krijgen. Frustrerend.'

'Ik vind het heel moeilijk om een meisje aan te spreken in het café. Ik weet niet wat ik moet zeggen, ik ben echt niet zo interessant. Bovendien heb ik wel betere dingen te doen dan naar het café gaan. Werken bijvoorbeeld.'

'Ik kijk echt nooit porno. Of ja, misschien eens toevallig. Zo'n keer of twee per week. Maar als mijn vriendin erachter komt, is ze altijd zo kwaad dat ik bijna niet meer durf.'

'Ze geeft me nooit meer complimentjes, Kaat.' 'Maar ik geef er elke avond minstens vijf!' 'Ze geeft me inderdaad veel complimentjes, maar nooit over mijn uiterlijk. En eigenlijk is het enige wat ik wil horen dat ik een stuk ben.'

'Ik hou altijd mijn topje aan tijdens het vrijen. En het licht moet uit. Ik ben niet preuts, maar stel dat zijn ouders ineens binnenkomen, dan moet ik toch kunnen doen alsof we iets anders aan het doen waren?'

'Ik denk dat mijn vriend een verkeerd beeld heeft van een normaal seksleven. Wij vrijen eens per week, soms twee keer. Dat is toch schitterend? We hebben tenslotte een kind. Maar zolang het niet minstens drie keer per week is, is het niet goed voor hem.'

'Mijn vorige vriend is vreemdgegaan. En ik weet dat mijn huidige lief daar niets mee te maken heeft, maar ik kan het niet laten hem te controleren, bijvoorbeeld door zijn kilometerstand na te gaan. Waar rijdt hij naartoe als ik er niet ben?'

'Gewone mensen, pijpen die eigenlijk wel? Dat is toch vooral iets dat in pornofilms gebeurt? Volgens mij doen mijn vriendinnen dat niet.'

Maar grootmoeder, wat heeft u grote... uhm...

Eigenlijk is het jammer dat mensen relatief laat de stap naar een hulpverlener durven te zetten. Als ze hun problemen eerder hadden kunnen of durven aanpakken, waren die vermoedelijk sneller opgelost. En hadden ze minder grote proporties aangenomen. Voorkomen is immers beter dan genezen.

Ik hoop dus dat jullie met behulp van dit boek de dingen leren herkennen, ze sneller signaleren bij jezelf of elkaar en vervolgens iets kunnen ondernemen. Je zult zien dat je een aantal dingen eigenhandig kunt oplossen, zodat je niet meteen naar een seksuologe of andere hulpverlener hoeft te stappen. En wat je zelf doet, doe je beter, toch? Maar voor dat alles moeten we eerst terug naar de basis. Uiteraard weet je daar al het een en ander over, van horen zeggen of uit eigen ervaring. Toch merk ik dat veel mensen misvattingen hebben over seks. Niet zo vreemd. Want veel van wat je weet, heb je via via te horen gekregen. **Veel ouders beperken zich tot de bloemetjes en de bijtjes. En ook vrienden en vriendinnen zijn niet altijd even eerlijk. Begrijpelijk, maar daardoor laat je wel veel ruimte over voor seksmythes.** En geloof me, die zijn er nog in overvloed.

Zoals:

- Mannen hebben altijd goesting
 - Mannen denken om de zeven seconden aan seks
 - Vrouwen hebben meestal hoofdpijn
 - Vrouwen denken te weinig aan seks
 - Samen klaarkomen is een must
 - Borsten zijn altijd seksueel gevoelig
 - Een vrouw moet klaarkomen tijdens het vrijen
 - Een man natuurlijk ook
 - Vrouwen genieten minder van seks dan mannen
 - Een penis kan breken
 - Een vrouw met stijve tepels is opgewonden
 - Seks tijdens de zwangerschap is altijd slecht voor de baby
 - 'Blauwe ballen' zijn bijna dodelijk
 - Alleen mannen hebben natte dromen
 - Een mannelijk orgasme is lekkerder dan een vrouwelijk
 - Wanneer een man niet genoeg seks krijgt, moet hij wel vreemdgaan
 - Mannen vallen op het uiterlijk, vrouwen op het innerlijk
 - Seks hebben tijdens de menstruatie is vies
 - Vrouwen kijken niet naar porno
 - Groter is beter
 - Een vaginaal orgasme is beter dan een clitoraal
 - Een g-spotorgasme is het absolute summum
 - Twee keer vrijen per week is het gemiddelde
 - Een vrouw met veel bedpartners is een slet
 - Een man met weinig bedpartners doet vast iets verkeerd (of heeft een kleintje)
 - Een vrouw blijft na een onenightstand steeds wachten op meer
 - Een man blijft na een onenightstand altijd bevredigd achter en verwacht niet meer
 - Uit een onenightstand kan nooit een goede relatie voortkomen
- De naam seksmythe wijst erop dat deze uitspraken vaak niet gelden (onwaar zijn), of toch zeker niet kloppen voor het overgrote deel van de bevolking. Maar hoe denken jullie erover?

AAN DE SLAG

Bespreek samen met je partner bovenstaande seksmythes aan de hand van de volgende vragen:

- Wat denk jij van deze uitspraak in het algemeen?
- Is deze uitspraak van toepassing op jou specifiek? Waarom wel? Waarom niet?
- Wat denk je dat je partner hiervan vindt? In het algemeen en voor zichzelf?

Een verkenningstocht langs de erogene zones

Zoals jullie zojuist hebben kunnen ervaren, is er nog veel onwetendheid op het gebied van seks. **Veel problemen tussen de lakens komen voort uit deze onwetendheid.** Want als bepaalde verwachtingen, zoals samen moeten klaarkomen, niet worden ingelost, dan kan dat tot grote frustraties leiden. Met op de lange duur seksuele onvrede als gevolg.

Zoals gezegd, beginnen we bij de basis. Alleen de (zeer minimale) essentie uiteraard, anders had ik hier beter een tiendelig boekwerk van kunnen maken. We starten met de erogene zones. Vooral vrouwen hebben namelijk de nodige opwarming nodig (zie pag. 46). Vandaar dat ik moeilijk meteen met de geslachtsdelen op de proppen kan komen. De weg naar seks begint meestal iets subtieler.

Een erogene zone is een gebied dat bij aanraking seksuele gevoelens kan opwekken. Omdat er veel zenuwuiteinden liggen, zijn deze zones gevoeliger. Bovendien hebben sommige ervan een rechtstreekse verbinding met de geslachtsorganen. Denk maar aan de borsten, die met de juiste stimulatie meteen de place down under in vuur en vlam kunnen zetten.

Maar erogene zones zijn geen 'aan-en-uit'-knopjes. Het is niet zo dat je gegarandeerd prijs hebt als je maar lang genoeg hier of daar streelt. Dat zou wat te gemakkelijk zijn. Een man of vrouw moet wel openstaan voor erotische prikkels. Als je dan nog de juiste plekjes weet te vinden, vergroot je de kans op succes zienderogen!

Over het algemeen hebben mannen en vrouwen dezelfde erogene zones. We beginnen immers allemaal met hetzelfde bouwpakket. Dus wanneer we de standaard erogene zones van beneden naar boven doornemen, krijgen we deze volgorde:

- De voeten
- De binnenkant van de dijen
- De billen
- De anus (met niet te vergeten de prostaat bij de mannen)
- De geslachtsorganen
- De onderbuik
- De binnenkant van de onderarmen
- De tepels en borsten
- De hals
- De oorlelletjes
- De mond
- De hoofdhuid en het haar

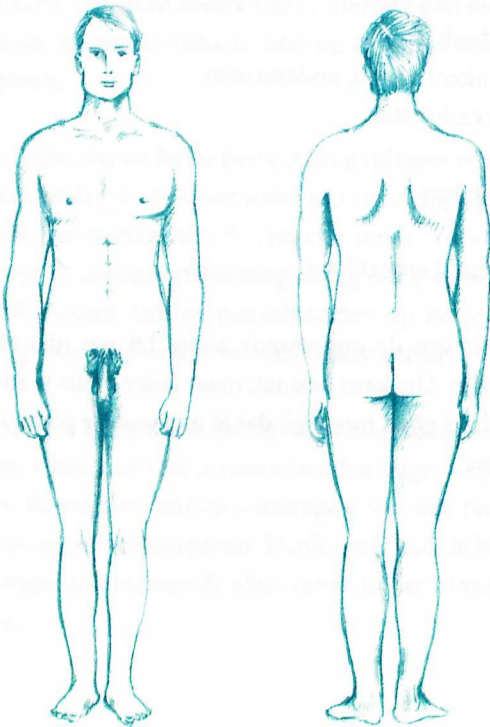
Uiteraard hoeven de opgesomde zones bij jou niet allemaal even erogene te zijn. Die kans bestaat, maar ieder mens is anders. Bovendien is het heel goed mogelijk dat je nog andere plekjes hebt die erg gevoelig zijn.

AAN DE SLAG

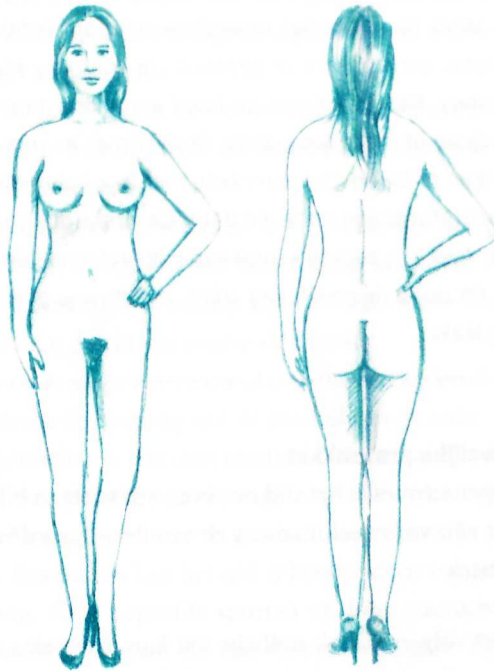
Ga samen met je partner na wat jullie gevoelige plekjes zijn. Dat kan door de streel oefening te doen op pag. 222. Maar elkaar de volgende vragen stellen is ook al een stap in de goede richting:

- Welke plekjes zijn de gevoeligste op je lichaam? Waarom?
- Heb je een erogene zone die ik nog niet ken?
- Wanneer heb je graag dat ik je gevoelige plekjes aanraak?
- Op welke manier word je graag aangeraakt? Verschilt dit van zone tot zone?
- Welke erogene zone geef ik misschien wat te weinig aandacht?

In plaats van te praten, kun je ook creatiever aan de slag. Licht er maar aan wat je voorkeur heeft. Zo kun je onderstaande tekeningen gebruiken.



Inkleurplaat erogene zones van de man.



Inkleurplaat erogene zones van de vrouw.

Duid op de tekening met lichtgroen je algemene erogene zones aan. Geef met donkergroen de erogene zones aan waarvan je graag hebt dat je partner deze tijdens het voorspel extra verwent. Gebruik eventueel rood voor de zones waarvan je het moeilijk vindt als je partner je daar aanraakt. Tot slot kleur je die zones geel waarvan je niet weet of ze gevoelig zijn. Bespreek samen met je partner de tekening én idealiter ook de vragen.

Uiteraard is het ideaal als je meteen de daad bij het woord kunt voegen. Of ja, niet dé daad. Maar probeer wel wat je ontdekt hebt snel om te zetten in de praktijk. Dus wanneer je je partner uitlegt hoe je het liefst wordt aangeraakt, laat hem/haar dat dan ook meteen proberen. Het is niet alleen het ideale voorspel, je leert elkaar ook een stuk beter kennen.

Zodra je weet wat elkaars hotspots zijn, komt het erop aan ze op de juiste manier aan te pakken. Op de plek waar de een graag wordt gestreeld, vindt de ander het misschien zalig om lichtjes te worden geknepen, gemasseerd of gezoend. Je kunt van alles met die erogene zones. Met de vingers en hand aanraken: aaien, drukken, wrijven, knijpen of [zachtjes] slaan. Of juist met de mond en tong: zoenen, likken of bijten. Ook aanraken met een hulpmiddel als een veertje of vibrator is een optie. En dat alles kun je dus zacht of juist hard doen. Vaak zijn zachte aanrakingen ideaal om in de stemming te komen. En zodra de opwindning stijgt, zijn stevige of wilde aanrakingen erg lekker.

Het vrouwelijke pretpakket

Na de erogene zones is het tijd om even stil te staan bij de geslachtsdelen. Dat zijn voor veel mannen en vrouwen toch dé erogene plekken bij uitstek.

Hoewel het volgende stuk wellicht wat kan aanvoelen als een biologielesje, ben ik er toch van overtuigd dat je beter kunt weten waar alles zit, voordat je ermee aan de slag gaat. En dan is een biologielesje wel op zijn plaats. Eerst de theorie, daarna de praktijk:

Bij de vrouwen bestaat het uitwendige geslachtsorgaan (de vulva) uit:

- De venusheuvel
- De buitenste (grote) schaamlippen
- De binnenste (kleine) schaamlippen
 - ♦ Ik gebruik niet graag de benamingen grote en kleine schaamlippen. Simpelweg omdat de kleine schaamlippen bij de meeste vrouwen verder naar buiten steken dan de grote schaamlippen en daardoor groter lijken. Veel vrouwen worden dus wat onzeker door de oorspronkelijke benaming, terwijl dat helemaal niet nodig is.
- De clitoris
 - ♦ De benaming van dit genotsknopje is afkomstig van het Griekse

kleitoris, dat genieten en wellustig strelen betekent.

- ♦ De clitoris zelf is trouwens een stuk groter dan het knopje dat zichtbaar is. Ze heeft inwendige uitlopers die wel negen centimeter of langer kunnen zijn.
- ♦ Net zoals de penis wordt de clitoris ook hard en zwelt ze wat op bij opwinding. Handig voor de mannen, zo weten ze haar gemakkelijker te vinden.
- ♦ De meeste vrouwen komen klaar door stimulatie van de clitoris. Mannen kunnen zich dus het best hierop focussen, want door penetratie komt slechts een op vijf vrouwen klaar. Dan zijn de slaagkansen bij de clitoris aanzienlijk groter.
- De ingang van de vagina (eventueel nog met maagdenvlies)
 - ♦ Die ligt tussen de opening van de plasbuis en de anus.
 - ♦ Het maagdenvlies is een dun elastisch weefselrandje dat als een ring rond de opening van de vagina zit. Doordat het elastisch is, kan het maagdenvlies ook gewoon meerekken in plaats van scheuren. Bovendien kan het ook scheuren door het gebruik van een tampon, door bepaalde sporten of door masturbatie. Vandaar dat tachtig procent (!) van de vrouwen geen bloedverlies heeft tijdens hun eerste keer.
- De opening van de plasbuis
- De klieren van Bartholin
 - ♦ Deze klieren zijn zo klein dat je ze nauwelijks met het blote oog kunt waarnemen. Ze liggen aan beide kanten van de vagina en scheiden enkele druppels vocht af wanneer de vrouw in haar plateaufase zit (zie pag. 25). Dus klein, maar zeker niet onbelangrijk.

Veel vrouwen zijn onzeker over hoe hun vulva eruitziet. Dat is heel jammer. **Voor seksueel zelfvertrouwen moet je ook je eigenste kroonjuwelen graag zien.** Vandaar dat ik veel vrouwen aanraad eens een kijkje te nemen op www.poezenboek.nl. Op deze website hebben twee dames foto's van natuurlijke 'poezen' verzameld. Erg relativerend om eens gewone vulva's te zien, in plaats van die pornopoezen die onthaard, gebotoxt of chirurgisch aangepast zijn.