

LOTTELUST

Laura Hiddinga

KOM



JE

OOK?

oh yes!

De ultieme orgasmegids
voor iedere vrouw

A large, irregular splash of red watercolor paint is centered on a white background. The splash has a textured, organic appearance with varying shades of red and pink, and some darker, more saturated areas. The word "Kom" is printed in a bold, red, serif font, centered horizontally and partially overlaid by the watercolor splash.

Kom

LAURA HIDDINGA

LOTTELUST


je ook?

*De ultieme orgasmegids voor
iedere vrouw*

KOSM • S

Kosmos Uitgevers, Utrecht/Antwerpen

KOSM • S

 kosmos.uitgevers

 kosmosuitgevers

Eerste druk, februari 2019

© 2019 LotteLust/Laura Hiddinga/Kosmos Uitgevers,
Utrecht/Antwerpen, onderdeel van VBK | media
Redactie: Loes Brouwer
Illustraties: Bo Sterenberg
Omslagontwerp: Margo Togni, Studio Jan de Boer
Ontwerp binnenwerk: Zeno Carpentier Alting

Kosmos Uitgevers vindt het belangrijk om op milieuvriendelijke en verantwoorde wijze met natuurlijke bronnen om te gaan. Bij de productie van het papieren boek van deze titel is daarom gebruikgemaakt van papier waarvan het zeker is dat de productie niet tot bosvernietiging heeft geleid.

ISBN 978 90 215 7205 5
ISBN e-book 978 90 215 7206 2
NUR 865

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 kan echter aansprakelijk gesteld worden voor eventuele schade als gevolg van eventuele onjuistheden en/of onvolledigheden in deze uitgave.

De uitgever heeft ernaar gestreefd de rechten van derden zo goed mogelijk te regelen. Degenen die desondanks menen zekere rechten te kunnen doen gelden, kunnen zich tot de uitgever wenden.

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

Inleiding **7**

- 1** Orgasme: de basics **9**
- 2** De dertien soorten orgasmes **25**
 - Orgasmes van echte vrouwen **85**
- 3** Orgasme, orgasmeer, orgasmeest **97**
- 4** Schat, we moeten praten... **117**
- 5** No big O, no big deal? **127**
- 6** Orgasme problemen **133**
- 7** Iedereen in positie **163**
- 8** Speel goed **189**
- 9** Orgasme ABC **201**

Bedankt **204**

Bronnen **205**

‘Hoezo is dit boek er nu pas? *Kom je ook* zou verplichte literatuur moeten zijn voor iedere (jonge) vrouw. Want wedden dat meer dan de helft van dit boek als een verrassing komt? Eigenlijk zouden ook mannen dit boek moeten lezen. Dat kan makkelijk, want zo toegankelijk schrijven de dames van LotteLust (en de prachtige illustraties helpen ook enorm).’ – Lise Steegmans, redacteur *VIVA*

‘In dit handboek staan niet alleen veel herkenbare situaties, maar je vindt er ook veel interessante informatie over het vrouwelijk lichaam en haar orgasmes. Iets waar wij op de redactie van StyleToday zeker even over gesproken hebben. Een boek waar je bijna zelf spontaan van klaarkomt.’
– Nikki Kant, hoofdredacteur *StyleToday*

‘Het team van LotteLust weet altijd op een creatieve en zeer vrouwvriendelijke manier de meest verrassende seksuele thema’s te doorgronden. Zo ook in dit boek. Vermakelijk en nuttig!’ – May-Britt Mobach, hoofdredacteur *Amayzine*

Inleiding



et is toch om te huilen. Tussen de lakens trekken heterovrouwen aan het kortste eind. En hoe! Slechts 35 procent krijgt tijdens de seks altijd een hoogtepunt, terwijl 95 procent van hun mannelijke wederhelft altijd een *happy ending* heeft. Bij lesbische vrouwen ligt het percentage op 65 procent.

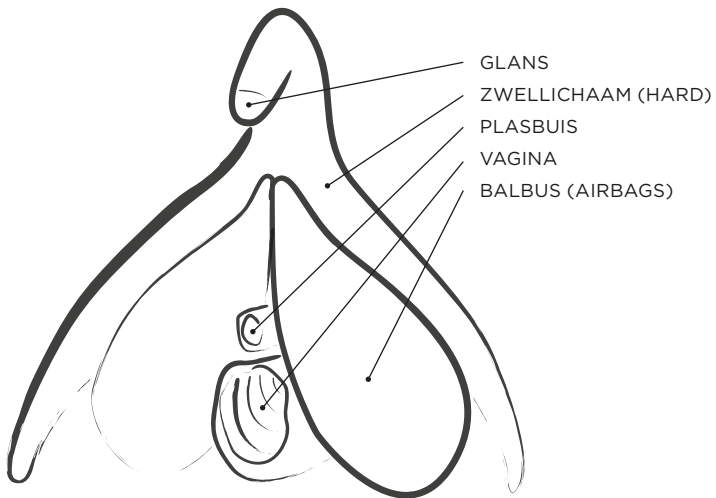
Waarom deze orgasmekloof? Een derde van de mannen denkt nog steeds dat vrouwen door enkel penetratie kunnen klaarkomen. In werkelijkheid heeft slechts zo'n kwart die gave. Maar we moeten ook in de spiegel kijken, want vrouwen zetten hun eigen genot op de tweede plek. We kennen onze eigen *pleasure spots* niet goed genoeg, geven geen aanwijzingen of nemen genoeg met een kort voorspel.

Met dit boek gaan we – of eigenlijk jij – daar verandering in brengen. In zo'n tweehonderd bladzijden leer je ALLES over het vrouwelijk orgasme. Hoe werkt een orgasme nu eigenlijk? Welke orgasmes zijn er en hoe krijg ik ze? Hoe ga ik om met pijn tijdens de seks? Waarom kan ik het solo veel sneller dan met iemand anders? Hoe geef ik mijn bedpartner(s) feedback? Kortom: hoe wordt mijn seksleven beter, lekkerder en leuker?

En laat dit boekje vooral ook slingeren op het nachtkastje aan de andere kant van het bed, want ook hij of zij kan er het een en ander van opsteken.

‘The study of sex is the beginning of all life. Yet we sit like prudish cavemen in the dark riddled with shame and guilt’

Dr. William Masters in de tv-serie *Masters of Sex*



HET VERSCHIL TUSSEN VAGINA EN VULVA

Als jij 'vagina' zegt, bedoel je dan *the whole package*? Dus de binnenste en buitenste schaamlippen, clitoris en het plasgaatje? In de volksmond gebruiken we de woorden vagina en vulva alsof het synoniemen zijn. Maar dat klopt helemaal niet. Eigenlijk is het verschil tussen de twee heel simpel. Oké, komt het... De vagina is het

inwendige deel van het vrouwelijke geslachtsorgaan. De vulva is het uitwendige gedeelte. De vagina bestaat uit het elastische kanaal tussen vaginaopening en de baarmoederhals. Bij het uitwendige deel, de vulva, horen de schaamlippen, de klieren, clitoris en de opening van de *urethra* (plasbuis) en van de vagina. Alles wat je aan de buitenkant kunt zien dus.

Een orgasme op recept

Het is ongelofelijk, maar waar. We hebben het ontstaan van de vibrator te danken aan onwetende mannen en 'gekke' vrouwen. Het begon in de dertiende eeuw, toen vrouwen naar de dokter gingen voor de behandeling van het eeuwenoude fenomeen 'hysterie'. Een overkoepelende naam voor mentale problemen zoals depressie, woedeaanvallen en seksuele uitpattingen bij vrouwen.

Lang voorspel

Er zijn eigenlijk drie grote misverstanden over voorspel. 1) Voorspel bestaat enkel uit 'handwerk' en orale seks. 2) Voorspel kun je gemakkelijk overslaan. 3) Pas na voorspel en penetratie kun je een orgasme krijgen.

1. Voorspel bestaat enkel uit handwerk en orale seks

Voorspel kun je het beste definiëren als de *warming up* voor een potje seks (niet per se penetratie). En dat kan eigenlijk van alles zijn. Het mooie is dat je het zelf mag invullen. Van sexting op lange afstand tot samen een pornofilm kijken. Van een voetmassage tot annilingus. *Whatever floats your boat...*

2. Voorspel kun je gemakkelijk overslaan

Het lichaam van een man is snel seks-klaar. Een erectie en hij is klaar voor de strijd (hoewel dit niet bij elke vent vanzelfsprekend is). Het vrouwelijke lichaam heeft daarentegen tijd nodig om zich voor te bereiden op penetratie. Gemiddeld duurt het twintig minuten voordat een vrouw volledig opgewonden is. Die tijd is nodig om genoeg vocht aan te maken en om ruimte te creëren. Ga je te snel van start? Dan kan seks pijnlijk zijn. Als je van jezelf niet snel vocht-

tig wordt, kun je wat glijmiddel gebruiken, maar dit moet je absoluut niet zien als een vervanger van voorspel. Als je weer opdroogt, gaat het vanbinnen weer schuren. En dat is geen pretje.

Aan de andere kant heeft niet elke vrouw een vol halfuur nodig om haar innerlijke motortje op te warmen. De ene wordt sneller vochtig dan de andere. Het is belangrijk om dit van jezelf te weten, zodat je een ongeduldige bedpartner erop kan wijzen dat hij nog geen toegang heeft tot jouw schatkamer. *Foreplay* is een aanrader om je maximale seksuele opwindning te bereiken (en daarmee je kans op een orgasme te vergroten), maar het is geen garantie. Er spelen nog veel meer factoren een rol, zoals aantrekkingskracht, technieken en mentale gesteldheid.

3. Pas na voorspel en penetratie kun je een orgasme krijgen

Voorspel, penetratie, orgasme en eventueel naspel. We leren vaak dat dit de juiste volgorde van seks is. *Newsflash*: er is geen 'vaste volgorde' waarop je moet seksen. Hoewel enige vorm van voorspel dus wel heel verstandig is voor pijnloze en plezierige seks. Beiden klaarkomen tijdens het voorspel en daarna allebei op één oor? Prima! Bij 'seks' denken we vaak aan penetratie, maar dat is doorgaans vooral het moment dat de man kan *shinen*. Vaginale penetratie doet namelijk relatief weinig voor het

vrouwelijk orgasme in tegenstelling tot beffen of vingeren. Wat velen definiëren als 'voorspel' (aftrekken, vingeren, pijpen en beffen), kan ook het hoofdrecht zijn. Orale seks is óók seks. Handwerk is óók seks.

Vijftien voorspel-ideeën

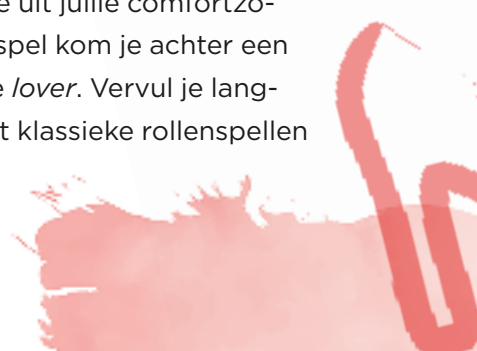
Nieuwe dingen proberen is het geheim voor een onvoorspelbaar en spannend(er) seksleven. Versla de routine en probeer vaker *out of the box* te denken. Met deze vijftien voorspeltips 'kom' je een heel eind.

SEKSGRABELTON

Schrijf samen met je *lover* allerlei seksideeën over standjes, seksplekken, rollenspellen... *you name it*, op een briefje en stop ze in een doosje. Zorg dat het een verrassing blijft voor elkaar wat je hebt geschreven. Spreek af dat je eens in de zoveel tijd een briefje uit de 'grabbelton' pakt en die actie gaat uitvoeren. Voorpret gegarandeerd!

ROLLENSPEL

Als je een tijdje bij elkaar bent en elke moedervlek en verdwaalde haar op je duimpje kent, is het geweldig voor je seksleven om af en toe uit jullie comfortzone te stappen. Met een rollenspel kom je achter een heel andere kant van jou en je *lover*. Vervul je langgekoesterde seksfantasie. Met klassieke rollenspellen



als zuster, schoolmeisje of *handsome stranger* sla je de plank nooit mis. En de Oscar gaat naar...

SAMEN ETEN

Liefde gaat door de maag? Lust ook! Stal allerlei klassieke *sexfoods* uit op het bed en ga er goed voor zitten. Ben & Jerry's, chocolade, aardbeien, slagroom, kersen of gebak. Neem de tijd om elkaar al dit lekkers te voeren, zuig elkaars vingers af en lik slagroom van elkaars *body*. Ja, het mag een beetje een smerboel worden. Bij ronde twee duik je gewoon onder de douche.

HOUD JE ONDERGOED AAN

Zijn stijve over je clit voelen met alleen een dun stukje stof ertussen, weet je nog hoe opwindend 'droogneuken' was? Die spanning van het nét niet naakt, maakt het des te heter. Soms voel je je juist naakter met één kledingstuk aan dan met niets. Houd je ondergoed tijdens het voorspel aan en laat de ander *sneaky* in je slipje friemelen. Spanning gegarandeerd.

MISSENDE SLIP

Op een date? Ga halverwege de avond naar het toilet en trek daar je slipje uit. Loop terug naar de tafel en laat het stukje stof in zijn schoot vallen. Reken maar dat jullie het dessert overslaan!

SAMEN PORNA KIJKEN

Kies een pornafilmpje uit dat jullie allebei aanspreekt en speel deze scène na. Zo probeer je iets nieuws uit en hoef je niet zelf te improviseren. Bovendien raken jullie vanzelf opgewonden door de beelden.

VLUGGERTJE

Porna is de benaming voor vrouwvriendelijke porno. Deze films zijn speciaal gemaakt voor vrouwen. Er is meer aandacht voor kwaliteit, verhaal en sfeer. Geen enorme siliconenborsten, overdreven gekreun en onsmakelijke *close-ups*. Nieuwsgierig? Op lottelust.nl selecteren we de crème de la crème van porna.

Ademhaling

Ademen, we doen het allemaal, maar 90 procent van de tijd niet bewust. Dat is zonde, want onze ademhaling is zo'n krachtige *tool* om je lichaam en geest te beheersen. Niet alleen is het een manier om je gedachten te verzetten, je wordt er vanzelf heel ontspannen van: een must voor goede seks. Je hebt in hoofdstuk 2 al kunnen lezen dat je ademhaling kan helpen je klaarkomkunsten naar een hoger niveau te tillen. Nu gaan we hier veel dieper op in.

Solo

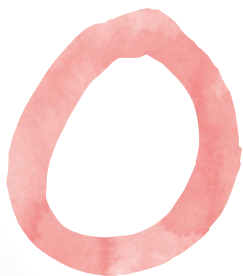
Oefen eerst met ademhalingsoefeningen in een neutrale setting. Gewoon, jij... in je chille huispak met een fijn instrumentaal muziekje op de achtergrond. Oefen daarna een aantal keer tijdens soloseks. Als je dit onder de knie hebt, kun je je trucjes showen aan een plus één.

Ga diep

Wie ooit aan yoga heeft gedaan, heeft al een streepje voor. Dan weet je vast dat je door je neus moet inademen en door je mond moet uitademen. Adem zeven seconden in en acht seconden uit. Zorg dat je 'diep en laag' ademt; dat houdt in dat je ademt vanuit je onderbuik. Als je je bekkenbodemspieren voelt meewerken, doe je het goed! Op deze manier voel je alle aanrakingen en tintelingen veel sterker. Tip: het helpt om je hand op je onderbuik te leggen.

Opbouwen

Het langzaam versnellen van je ademhaling zorgt ervoor dat je sneller de piek bereikt. Hoe dichter je bij je climax zit, hoe sneller je gaat ademen. Zit je nét voor het randje? Begin dan snel, maar diep te ademen. Zorg wel dat je je lijf blijft ontspannen. Let op: doe dit niet te lang en sla deze tip over als je gevoelig bent voor hyperventilatie.



Ok al betekent af en toe geen orgasme niet het einde van je seksleven. Vaak verlang je wel naar die kers op de taart, de kaas op de pizza en de mayo op je patat. Daarom bespreken we in dit hoofdstuk de meest voorkomende issues rondom klaarkomen en bijbehorende komtips.

Moeilijk klaarkomen

‘Kom je al bijna?’ Hoe vaak hebben we dat als vrouw wel niet gehoord in bed? Vooral voor mannen. Alsof het maar een race is. Iets wat je ‘effe’ moet aftikken, zodat je door kunt naar ‘het echte werk’ of zijn orgasme. De ene vrouw kan binnen vijf minuten klaarkomen, terwijl de andere wel anderhalf uur nodig heeft. En dat kan ook per situatie en zelfs per bedpartner verschillen. De eerste stap is stoppen met je schamen voor hoelang het bij jou duurt. Elke vrouw (en ook elke man) is anders en heeft een andere gebruiksaanwijzing. Het is niet per se fout als je meer tijd nodig hebt. Laat je genotsbeleving niet belemmerd worden door dit idee.

Wel kan het fijner zijn als je meer controle kunt heb-

ben over je orgasme. Het kan behoorlijk frustrerend zijn als het maar niet lukt. *What to do?* De eerste stap is ontdekken wat de oorzaak is.

Je partner

Eerlijk is eerlijk. Het kan aan je bedpartner liggen dat jij niet klaarkomt. Het kan een kwestie zijn van slechte 'handvaardigheid', maar ook emoties kunnen je climax verstoren. Misschien voel je weinig voor hem of haar en kun je je daarom niet laten gaan. Probeer dan eerst een emotionele band op te bouwen voordat je tussen de lakens duikt. Spelen er onopgeloste relatieproblemen die je overgave en vertrouwensband in de weg zitten? Ze zeggen wel eens: niet boos naar bed gaan. Deze tegelwijsheid kun je ook toepassen op naar bed gaan met elkáár. Spreek eerst onderliggende issues met de ander uit. Het zal niet alleen enorm opluchten, je zult jezelf ook weer kunnen openstellen.

Geen aanwijzingen

Het vingertje wijzen naar de ander is zo makkelijk, maar kijk ook naar jezelf. Kom je op voor je eigen recht op een hoogtepunt? Stuur je je bedpartner genoeg of laat je hem aan zijn lot over? Het geven van directe aanwijzingen kan in het begin wat onwennig aanvoelen, maar het wordt vanzelf heel normaal. In hoofdstuk 4 lees je uitgebreid hoe je het aanpakt.



peelgoed, maar dan voor volwassenen. Als je het ons vraagt, zou elke vrouw haar nachtkastje tot de rand moeten vullen met vibo's, stimulators, koppeltoys, tepelklemmen en meer spannends.

Welke seksspeeltjes

Er zijn wel honderden soorten speeltjes om uit te proberen, maar daar heb je misschien geen tijd of geld voor en geen zin in. Dit zijn de toppers die sowieso een plekje in je nachtkastje verdienen.

Dildo

Vaginaal, A-spotorgasme en P-spotorgasme

Simpel gezegd: een neppiemel. Ze komen in alle (huids)kleuren voorbij, met of zonder balzak/aderen of zuignap. Het belangrijke verschil met de vibrator is dat een dildo *niet* trilt. Het is daarom een goede vervanger voor penetratie: jij (of je partner) kan hem op en neer bewegen. Tip: tijdens orale seks kun je de dildo ook in je vagina laten rusten voor extra, maar milde stimulans.

Clitorisstimulators

Clitoraal orgasme

De Rolls Royce onder de sextoys is de clitorisstimulator. Wanneer je het opzetstukje op je clitoris zet, zuigt het licht vacuüm. Ze vibreren niet, maar gebruiken pulserende en zuigende luchtdrukgolven. Het resultaat? Krachtige tintelingen die je diep in je onderbuik voelt! Het luxe eroticamerk LELO belooft zelfs 100 procent orgasmegarantie met hun SONA (die, net weer wat anders, gebruikmaakt van intense geluidsgolven). Je moet er wel diep voor in de buidel tasten, maar dan heb je wel jarenlang *mind-blowing* orgasmes. De stimulators van Satisfyer zijn van mindere *mind-blowing* kwaliteit, maar ook prima en hebben een zachter prijsje.



SONA VAN LELO

Zumio

Clitoraal orgasme

Net als de luchtdrukstimulators geeft de Zumio een heel andere ervaring dan de meeste vibrators. Het topje van de Zumio-toy vibreert niet, maar oscilleert. Dat houdt in dat het razendsnel heen en weer beweegt. Dit is zelfs zó intens dat direct stimulatie – zelfs op standje 1 – te veel is voor de meeste vrouwen. Het advies is daarom ook om de Zumio-tip enkele centimeters van je clitoris te plaatsen, want ja: dan voel je het ook nog!

VLUGGERTJE

Is zelfs de laagste vibratiestand te heftig? Leg het trilspeeltje over je ondergoed of een ander stukje stof.

Tepelklemmen

Tepelorgasme

Wie gevoelige tepels heeft, moet zich eens wagen aan tepelklemmen. Draag deze speciale ‘knijpers’ tijdens de (solo)seks om je zenuwen op scherp te zetten. Met behulp van een schroefje kun je zelf de intensiteit bepalen. Zo kom je weer een stapje dichterbij een tepelorgasme.

Seks is leuk! Maar klaarkomen is voor veel vrouwen niet altijd vanzelfsprekend: slechts een derde van de vrouwen komt altijd klaar bij seks en veel vrouwen zetten hun eigen genot op de tweede plek. Dat is nu afgelopen! In dit classy en sassy handboek staat namelijk alles wat iedere vrouw - en man - moet weten over het vrouwelijk orgasme.

'Kom je ook zou
verplichte literatuur
moeten zijn voor iedere
(jonge) vrouw.'

*Lise Steegmans,
VIVA*

'Een boek
waar je bijna zelf
spontaan van klaarkomt'

Nikki Kant, StyleToday

'Vermakelijk en nuttig!'

May-Britt Mobach, Amayzine

Laura Hiddinga is journaliste en schrijft voor **LotteLust**, het grootste online magazine op het gebied van seksualiteit, liefde en gezondheid.

**KOS
M•S**

NUR 865

KOSMOS UITGEVERS
UTRECHT/ANTWERPEN



9 789021 572055

KOSMOSUITGEVERS.NL