

Linda de Munck

Seksleven

Over liefde, seks, relaties,
seksualiteit en taboes

Anderen over

Seksleven

- ♥ ‘We zouden willen dat al onze cliënten zo eerlijk en open over hun seksleven konden praten. Heel herkenbare situaties uit ons werk als seksuologen. Een aanrader niet alleen voor haar volgers maar ook voor veel jonge vrouwen die worstelen met soortgelijke vragen.’ – **Sanderijn van der Doef en Ellen Laan, seksuologen en auteurs van *Lijfboek voor Powergirls***
- ♥ ‘Wat heerlijk, een vrouw die open over seks en relaties praat. Inclusief concrete tips voor masturberen en trio’s, maar ook over communiceren in de slaapkamer. Als je ons zoekt, wij zijn effe alles aan het uitproberen.’ – **Marie Lotte Hagen en Nydia van Voorthuizen, auteurs van *DAMN, HONEY***
- ♥ ‘Seksleven is een super leuk, leerzaam boek en zéker interessant voor wie net begint met seks! Maar ook als je al een tijdje meedraait, kun je wat opsteken van Linda’s meningen en eigen ervaringen. Linda geeft goede tips en is met recht een taboedoorbreker.’ – **Marith Iedema, seksjournalist en auteur van *(S)experimenteren***
- ♥ ‘Dankzij Linda’s onbevangen schrijfstijl en persoonlijke toon leest haar boek als een trein. Het voelt alsof er een vriendin tegenover je zit, iemand tegen wie je alles kunt zeggen. Net zoals in haar video’s ontdoet Linda zich op een ontwapende manier van elke vorm van schaamte. Jong of oud, dit boek is een aanrader voor iedereen!’ – **Sofie Rozendaal, publicist en auteur van *De stilte in bed***

Inleiding	6
Leestips	12
Hoofdstuk 1: Mijn eerste seksuele ontdekkingen	14
1.1 Eerste keer masturberen	15
<i>'Help! Mijn vriend kijkt porno!'</i>	22
1.2 Mijn eerste zoen	24
<i>TIP: Check je vulva met een spiegel!!!</i>	24
1.3 Eerste keer seks met een jongen	27
1.4 Eerste keer seks met een meisje	30
<i>Pijn bij penetratie en ongemak tijdens seks</i>	34
<i>Piemelangst</i>	38
Hoofdstuk 2: Mijn seksuele geaardheid	40
2.1 Mijn coming-outverhaal	41
<i>Mijn eerste ervaringen met porno kijken</i>	46
2.2 Labels en hokjes	48
2.3 Seksuele identiteit	49
Hoofdstuk 3: Mijn losbandige seksleven	52
3.1 Onenightstands en scharrels	53
<i>Condoomgebruik</i>	61
3.2 Friends with benefits	62
<i>Mijn ervaring met een soatest</i>	66
3.3 Trio's	69
Kijktips	76

Hoofdstuk 4: Mijn monogame relatie	78
4.1 Hoe het begon	79
<i>Masturberen in een relatie</i>	85
4.2 Over seks praten met je partner	88
<i>Hoe meer seks, hoe beter?</i>	92
4.3 Afspraken maken over vreemdgaan	93
<i>Angst voor sperma slikken</i>	103
4.4 Samen vs. alleen	104
4.5 Omgaan met exen	106
<i>Mijn spiraal-verhaal</i>	111
4.6 Samenwonen	114
Hoofdstuk 5: Mijn kijk op feminisme	120
5.1 Vrouwelijk genot	121
<i>Je eerste sextoy aanschaffen</i>	126
5.2 Lichaamshaar bij vrouwen	132
<i>Wel of niet scheren?</i>	136
5.3 Naaktfoto's en naakt zijn	138
<i>The Pussy Tour</i>	141
5.4 Seksuele voorlichting en wat er allemaal mis mee is	144
Hoofdstuk 6: Mijn (YouTube-)carrière	156
6.1 Korte geschiedenis	157
6.2 Hoe ga ik met kritiek om?	158
6.3 Zelfvertrouwen en zelfliefde	163
Luistertips	168
Dankwoord	170

Inleiding

Ik ben me altijd bewust geweest van mijn seksualiteit. Vanaf mijn elfde twijfelde ik bijvoorbeeld al over mijn seksuele geaardheid en ik ben in mijn tienerjaren heel lang onzeker geweest over mijn lichaam. Doordat ik seks en seksualiteit zo interessant vind heb ik daar mijn werk van gemaakt. Al moet ik eerlijk zeggen: dat was in eerste instantie helemaal niet mijn bedoeling. Ik ben er gewoon een beetje ‘ingerold’, zoals dat soms zo mooi gezegd wordt.

Op mijn YouTube-kanaal maak ik inmiddels al jaren video's over seksualiteit en alles wat daarbij komt kijken. Lichaamshaar, masturberen, porno kijken, liefde, relaties, maar ook trio's en andere spannende ervaringen. In dit boek vertel ik je op een luchtige manier mijn seksuele levensverhaal.

Seksualiteit en identiteit

Openheid over seks en seksualiteit is voor mij heel belangrijk, omdat het een groot gedeelte is van mijn identiteit. Je identiteit is wie je bent of wie je wil zijn en heeft alles te maken met je voorkeuren; wat je bijvoorbeeld leuk en niet leuk vindt. En daarmee dus ook op gebied van seksualiteit. Seksualiteit gaat over je seksuele voorkeuren, de manier waarop jij naar seks kijkt en hoe je seks beleeft. Het kan zich uiten in bijvoorbeeld woorden, beelden, fantasieën, aanrakingen, oogcontact of verlangens. Seks is slechts een onderdeel van seksualiteit.

Sinds ik seksueel actief ben, heb ik veel seks gehad met verschillende bedpartners (mannen en vrouwen) en daar heb ik veel van geleerd. Ik ken mijn wensen en grenzen. Ik werd ook steeds meer open-minded en begreep mensen om mij heen steeds beter. Nu heb ik een monogame relatie (een relatie met één liefdespartner tegelijk), waar ik bewust voor heb gekozen, en ik ben helemaal gelukkig. In hoofdstuk 4 zal ik hier met alle liefde over uitwijden.

YouTube-carrière

Hoewel ik openheid dus heel belangrijk vind, is het niet zo dat ik van begin af aan ook op internet zo makkelijk over seks praatte. Op mijn vijftiende begon ik met filmpjes maken op YouTube. Op het moment dat ik dit schrijf is dat al bijna tien jaar geleden. Ik maakte vlogs op vakantie en over mijn dagelijks leven. Als tiener interesseerde ik me voor lifestyle en beauty en ik keek naar andere beautyvloggers zoals Beautygloss, Beautylab en VeraCamilla. Ik had plezier in het maken van video's en vlogs en mijn volgersaantal steeg langzaam, maar zeker.

Rond mijn zeventiende begon ik met dagelijks vloggen. Dit was het eerste hoogtepunt in mijn vlogcarrière. Het aantal volgers begon ineens te groeien met duizend nieuwe abonnees per maand. Ik plaatste zonder moeite elke dag om vier uur 's middags een nieuwe vlog. Ik vertelde wat me bezighield en welke outfit en make-up ik droeg. Maar ik gaf ook m'n mening over actualiteiten of struggles die ik in mijn leven tegenkwam. Ik werd steeds opener over bepaalde onderwerpen, want je bouwt een band op met je volgers. Doordat mijn volgers zo'n diepe kijk in mijn leven hadden, kreeg ik steeds meer vragen over persoonlijke onderwerpen zoals seksuele geaardheid en liefde: 'Ben je biseksueel?', 'Val je op vrouwen?' en 'Ben je lesbisch?'. Blijkbaar gaf ik bepaalde signalen af, zoals een tweet of uitspraak in een vlog over een leuk meisje of een mooie vrouw, die leidden tot dit soort vragen.

Eerst voelde ik me erg onzeker door deze vragen. Maar later dacht ik ineens: laat ik ze gewoon beantwoorden! Ik zal toch niet de enige zijn met deze twijfels? Ik had namelijk al jáááren twijfels over mijn seksuele geaardheid. Val ik op mannen? Val ik op vrouwen? Val ik op allebei? Of maakt het gewoon allemaal geen reet uit? Op mijn achttiende besloot ik om een eind te maken aan die onzekerheid. Ik maakte een video over biseksualiteit en mijn ervaring hiermee, hoe ik ermee struggelde en hoe ik

erover dacht. Hierop volgden bijna alleen maar positieve reacties en toen dacht ik: hier moet ik meer mee doen! En zo begon ik vlogs te maken over de puberteit en andere onderwerpen waar ik mijn ervaring openhartig over kon delen.

Goed, terug naar het seksverhaal.

Vrouwen en seks

Vrouwen houden van seks en dat wil ik graag duidelijk maken door me kwetsbaar op te stellen en openlijk over seks te praten. Seks is leuk en daar mag ook op die manier over gesproken worden. Zonder dat er gelijk geoordeeld wordt. Er is zoveel mogelijk! Zoals ik Ellen Laan (hoogleraar seksuologie) ooit heb horen zeggen: 'Alles wat je lekker vindt of waar je voorkeur ligt, is normaal'. Zo sta ik er zelf ook in, wat mij betreft is niks gek of raar.

Vrouwen worden vaak op een 'losbandig' seksleven afgerekend. Bij mannen is het juist de normaalste zaak van de wereld om lekker rond te neuken. Ik ben het door de jaren heen steeds gekker gaan vinden dat mannen voor hetzelfde gedrag de hemel in worden geprezen, terwijl vrouwen hierdoor vaak als minderwaardig worden gezien ('Je hebt echt geen zelfrespect als je je benen spreidt voor iedereen!!!'). Dit is een soort afspiegeling van onze cultuur. Op pagina 121 van dit boek zal ik uitleggen waar dit idee vandaan komt. Ik geloof in ieder geval dat het hartstikke gezond is om ook als vrouw lekker (veel) seks te hebben. Hoe meer, hoe beter! Als je daar behoefte aan hebt, tenminste.

Relatievormen

Eerder geloofde ik nooit zo in monogamie. Ik begon me te interesseren voor open relaties en polyamorie (een liefdesrelatie met meerdere partners, waarbij alle partners het van elkaar weten en er wederzijdse

instemming is). Het gevoel dat ik me voor altijd zou binden aan één en dezelfde partner benauwde mij heel erg. Ik zag het gewoon niet voor me. Ik heb weleens in een video verteld dat ik waarschijnlijk nooit zou gaan samenwonen en áls ik dan ooit een relatie kreeg, ik dan niet áltijd samen wilde slapen. Een tijdje dacht ik dat dit een soort bindingsangst was. Als een date of onenightstand serieuzer dreigde te worden, haakte ik snel af. Monogamie: leuk, maar niet voor mij! Inmiddels denk ik daar heel anders over. Mijn vriend en ik hebben bewust gekozen voor een monogame relatie. Wie had dat ooit gedacht!?

In dit boek lees je het seksuele levensverhaal van een openhartige twintiger. Hopelijk inspireert het je om op een andere manier naar liefde, seksualiteit en relaties te kijken. Maar vooral om te (blijven) doen waar jij jezelf goed bij voelt!

(Oh ja, ik heb het in dit boek regelmatig over mannen en vrouwen, maar ik ben me ervan bewust dat die 'hokjes' veel breder zijn dan dat. Mensen met een vulva, bijvoorbeeld, identificeren zich niet altijd als vrouw en mensen met een piemel noemen zichzelf niet altijd man. Sommige mensen kunnen zich helemaal niet in het man/vrouw-hokje vinden. Voor het schrijfgemak gebruik ik deze termen wel. Daarnaast schrijf ik ook vaak vanuit een heteroperspectief omdat ik zelf een heterorelatie heb.)

Leestips



Emily Nagoski – *Kom als jezelf*

Kom als jezelf is één van de eerste boeken die ik las over seksualiteit. Dit boek helpt je als vrouw je seksualiteit te ontdekken. Op basis van recent wetenschappelijk onderzoek legt Emily Nagoski uit hoe je lichaam eigenlijk werkt. Seks geeft namelijk alleen echte voldoening wanneer je je lichaam begrijpt en weet wat je wilt. Daarnaast heeft seks alles te maken met context; alledaagse problemen en stress spelen een grote rol als het gaat om opwinding, lust en orgasmes.



Ellen Laan, Sanderijn van der Doef en Marian Latour – *Lijfboek voor powergirls*

In dit boek vertellen seksuologen Ellen Laan en Sanderijn van der Doef wat elk meisje en elke jonge vrouw over haar eigen lichaam moet weten. Plus: alles wat je tijdens seksuele voorlichting op school niet hebt geleerd, maar wél nodig hebt om van seks te kunnen genieten! Met illustraties van Marian Latour.



Belle Barbé – *Ik & Seks*

Met *Ik & Seks* biedt Belle Barbé een complete, eerlijke en positieve gids aan over seksualiteit, voor jongeren van 15 tot 25 jaar. De boodschap van het boek is: seks is leuk en lekker. En je bent normaal, hoe je je ook voelt!

Hoofdstuk 1

Mijn **eerste**
seksuele ontdekkingen

In mijn video's blik ik vaak terug op mijn eerste keren. Eerste keer vingeren, eerste keer porno kijken, eerste zoen, eerste keer scheren, eerste keer ongesteld, etc. Om je een beter beeld te geven van mijn seksuele achtergrond, lijkt het mij belangrijk om in dit boek te vertellen, hoe ik daarover dacht op dat moment en hoe ik daar nu over denk. In tegenstelling tot in mijn video's heb ik in dit boek de ruimte om mijn eerste keren beter toe te lichten.

1.1 Eerste keer masturberen

Mijn eerste zelfbevredigingssessie werd meteen gevolgd door mijn eerste orgasme. Of tenminste, dat is wat ik me kan herinneren. Ik was ongeveer twaalf jaar en had vaker seksuele fantasieën, waarna ik een grappig/gek/warm gevoel in mijn onderbuik kreeg. Deze fantasieën waren niet heel specifiek, maar ik begon met nadenken over seks en hoe het zou voelen om gepenetreerd te worden door een jongen. Dit maakte me vaak ook bang want het leek me pijnlijk. Toch bleef ik nieuwsgierig.

In vergelijking met mijn leeftijdsgenootjes was ik op die leeftijd al veel met seks bezig. Tenminste, dat gevoel had ik. Ik zocht bijvoorbeeld stiekem seksgerelateerde dingen op via Google en ik bladerde in een magazine meteen door naar de seksrubriek. Achteraf gezien weet ik dat het heel normaal is om op die leeftijd zulke dingen te doen en te voelen. De gedachten en gevoelens in mijn puberteit kwamen voort uit nieuwsgierigheid, maar ook door het gevoel dat seks iets geheims en stiekems was. Het was iets wat eigenlijk niet mocht en waar je absoluut niet met iemand anders over hoorde te praten. Dit bracht ook veel schaamte en onzekerheid met zich mee.

Mijn nieuwsgierigheid nam op zomaar een middag de overhand. Ik kreeg weer een warm gevoel in mijn onderbuik. Nu zou ik dat warme gevoel omschrijven als geilheid of opgewonden zijn, maar toen wist ik niet wat het was. Door mijn hoofdkussen tussen mijn benen te klemmen en hierop heen en weer te bewegen kreeg ik een ontzettend lekker gevoel tussen mijn benen en in mijn onderbuik. Ik bleef doorgaan en op deze manier bereikte ik mijn eerste orgasme. Ik wist niet wat me overkwam. Of dit lekkere gevoel werd overgenomen door schaamte of een gevoel van 'dat was chill, dat moet ik eens vaker doen!' weet ik niet meer. Misschien een beetje van beide.

Ik ruilde **mijn kussen** in voor mijn **vingers**

En inderdaad, hierna deed ik het veel vaker, bijna alsof het een soort verslaving was geworden. Ik ruilde mijn kussen in voor mijn vingers en begon te experimenteren. Ik kan me herinneren dat ik de eerste paar keren, de eerste paar jaren zelfs, nooit naar binnen ging met mijn vingers en soms zelfs mijn onderbroek aanhield tijdens het masturberen. Dat voelde wat veiliger, denk ik. Anders was het iets te gevoelig. Ik had in ieder geval vrij snel ontdekt wat er nodig was om mezelf tot een hoogtepunt te laten komen. Dat dit plekje mijn clitoris bleek te zijn, leerde ik pas later bij biologie in de tweede klas. Het voelde heel vertrouwd om mijn lichaam op deze manier aan te raken. Waarom voelde ik me dan steeds na een orgasme ongelooflijk schuldig? Ik kan me herinneren dat ik soms achteraf in de spiegel keek en dacht: 'Ik ben hier toch helemaal niet sexy genoeg voor? Ik ga waarschijnlijk nooit seks hebben in mijn leven omdat ik niet aantrekkelijk ben. Ik verdien dit genot niet.' Ik was in die tijd vrij onzeker. Ik was nooit populair en hoorde er niet echt bij. Toen was ik al een beetje een

aparteling. (Nu nog steeds, maar dat kan ik nu met alle liefde omarmen!)

Ik vind het belangrijk om deze ervaring te delen omdat ik weet hoeveel schaamte en onzekerheid masturberen met zich mee kan brengen. In sommige gevallen zelfs een soort schuldgevoel. Jonge meiden hebben vaak het gevoel dat ze fout bezig zijn als ze beginnen met masturberen. Dit komt waarschijnlijk omdat dit in eerste instantie helemaal niet uitgelegd wordt bij seksuele voorlichting op school. Op pagina 144 vertel ik wat er, in mijn ogen, nog meer mis is met seksuele voorlichting.

Ondanks deze onzekere gevoelens over genot en masturberen, bleef ik ermee doorgaan. Ik bereikte bijna elke avond een orgasme als ik daar zin in had. Het was (en is) mijn rustmomentje van de dag. Daarna val ik altijd heerlijk in slaap. Masturberen kun je leren en het is hartstikke gezond!

Een chille masturbeersessie:

Ik deel graag suggesties voor een chille masturbeersessie. Zie het als inspiratie. Misschien werkt jouw manier van masturberen prima voor je, maar wil je toch eens wat nieuws proberen. Of misschien ben je er niet helemaal achter wat voor jou werkt. Je leest een mix van mijn persoonlijke tips en die van mijn volgers. Dank aan mijn Instagram-volgers voor hun openheid en het delen van hun gewoontes!

♥ Maak het gezellig voor jezelf

Zet een muziekje op, steek eventueel kaarsen aan en ga er echt voor zitten of liggen. Neem er de tijd voor. Misschien kun je eerst lekker uitgebreid gaan douchen, met een gezichtsmaskertje bijvoorbeeld, om vervolgens schoon in je bed te gaan liggen. (Zelf vind ik het altijd fijner om juist te douchen na het masturberen.)

Voor veel
meiden is de
douchekop
de **ultieme**
manier van
masturberen.



‘Ik riep altijd voor de grap dat honderd bedpartners mijn ultieme doel is. Niet omdat het aantal nou zo belangrijk is, maar voor het contrast. Want hoeveel vrouwen zeggen nou dat ze met veel personen seks willen of hebben gehad?’

In *Seksleven* vertelt YouTuber en taboedoorbreker Linda de Munck openhartig over haar seksuele leven en alles wat daarbij hoort. Ze heeft veel verschillende dingen geprobeerd en geëxperimenteerd. Inmiddels heeft Linda al een tijdje een vaste relatie – dat had ze nóóit verwacht.

Op basis van haar ervaringen en gesprekken met experts, geeft ze tips over bijvoorbeeld trio’s, porno kijken, condooms en seksspeeltjes. Maar ook hoe je het gesprek aangaat over wat je lekker vindt in bed, wat voor jou onder ‘vreemdgaan’ valt en wat jouw grenzen zijn. Bovendien vertelt Linda hoe je omgaat met kritiek en waarom zelfvertrouwen zo belangrijk is. Kortom, een boek over alles wat met seks te maken heeft!

‘Leuk boek, frisse visie op masturberen, vreemdgaan en feminisme. Ik zou het aan m’n kind geven. Of gewoon zelf lezen als je geen kind hebt. Koop het in ieder geval.’

– Tim Hofman, presentator BNNVARA



**KOS
M•S**

www.kosmosuitgevers.nl
Kosmos Uitgevers,
Utrecht/Antwerpen
NUR 865