

De kleine Seks voor Dummies

**Dr. Ruth Westheimer
Pierre Lehu**



BBNC
uitgevers

Amersfoort, 2016

Inhoud

.....

Inleiding	11
Hoofdstuk 1: De hoofdrolspelers ontmoeten	17
De penis: van binnen en van buiten bekeken	18
De drie sponzen (niet om mee te boenen)	18
Haantje de voorste: de eikel	19
Het formaat van de penis en seks	21
De basis van je ballen	22
De vrouwelijke geslachtsdelen nader bekeken	23
Lang leve de vulva	24
De vagina	26
De menstruatie: het maandelijkse kwaaltje	27
Borsten	28
De ins en outs van de geslachtsgemeenschap	28
Ben je er klaar voor?	31
Hoofdstuk 2: Alles onder controle: anticonceptie en seks	33
De mogelijkheden op een rij	34
Sterilisatie	34
De pil en andere vormen van hormonale anticonceptie	36
Barrièremethoden zoals het pessarium en het condoom	39
Natuurlijke geboorteregelingen	42
Enkele fabeltjes over voorbehoedsmiddelen en -methoden	44
Een douche helpt niet tegen bevruchting	44
Het fabeltje over 'de eerste keer'	45
Het fabeltje van geen bevruchting zonder orgasme	45
Rechtop staan stopt zaadcellen echt niet	45
Bevruchting is ook tijdens de menstruatie mogelijk	46
'Voor het zingen de kerk uit!' Alleen voor zeer goedgegelovigen! ..	46

Hoofdstuk 3: Het voorspel: een soort warming-up	47
Voorspel voor het leven	48
De voorbereidingen	48
Een bloemetje op zijn tijd	48
Vooruit denken	48
Kleding	49
Een gezellig diner met z'n tweeën	49
Fysiek worden	49
De vele variaties van de kus	49
Meer uit een massage halen	51
De temperatuur opvoeren in een warm bad	51
Bodymapping van de erogene zones: de landkaart van het lichaam leren kennen	52
Omschakelen: op weg naar de edele delen	53
Het voorspel voor haar	53
Het voorspel voor hem	55
De overgang naar de geslachtsdaad	56
Variatie is het toverwoord voor het voorspel	56
 Hoofdstuk 4: Geslachtsgemeenschap: 'de eerste keer'	59
Waarom zo'n haast?	59
Iets speciaals van de eerste keer maken	60
Groen licht geven	60
Veilig vrijen	61
Je wensen kenbaar maken	62
De eerste keer voor een vrouw	62
Het breken van het maagdenvlies	62
Als je te nauw bent	63
De eerste keer voor de man	64
Je erectie onder controle hebben	64
Vroegtijdige ejaculatie	65
Steeds weer een eerste keer	65
 Hoofdstuk 5: Verschillende posities: variaties op een thema	67
De goede oude missionarispositie	68
De nadelen van de missionarispositie	68
Variaties	69
Amazone	70
Een variatie die je hoofd laat tollen	71

Haar van achteren nemen	71
Experimenteren met alternatieven	73
De schaar	74
Lap dancing	75
Stille Zuidzee	76
Staand	76
Anale seks	77
Seks tijdens de zwangerschap	78
Overwegen wat je doet	78
Seks na de bevalling	80
Hoofdstuk 6: Het orgasme: hoogtepunten beleven	81
Wat is dat eigenlijk, een orgasme?	81
Orgasmen beleven: verschillen tussen mannen en vrouwen	82
Het orgasme van de man: de penis is het middelpunt	82
Het orgasme van de vrouw: meerdere wegen leiden naar Rome	82
Kegel is geen nieuwe dans	83
Tot een orgasme komen: laat ik de verschillende mogelijkheden eens opsommen	84
De g-spot: feit of fictie?	85
Hoogtepunten tijdens de geslachtsgemeenschap	86
Het gelijktijdig orgasme	86
Meervoudige orgasmen	87
Probeer het niet te hard	87
Hoofdstuk 7: Het naspel: genieten van het moment	89
Begrijpen waarom het naspel zo belangrijk is	90
Momenten delen	90
Advies voor mannen: blijf wakker	91
Advies voor vrouwen: zeg wat je nodig hebt	91
De technieken	92
Hoofdstuk 8: Je seksleven een opkikkertje geven	93
Afwisseling voor wat pit in je seksleven	93
Extra moeite doen	94
Je collectie speeltjes uitbreiden	94
Een sekshop bezoeken	95
Films bekijken	95

Hoofdstuk 9: Buiten de gebaande paden treden	97
Van orale seks genieten.	97
Over je bedenkingen heenstappen.	98
Hem ademloos maken: wat mannen lekker vinden	99
Haar tenen laten krullen: wat vrouwen lekker vinden	101
Hoe ga je om met een paar gevoelige kwesties.	103
Positie bepalen	105
Nog een paar veiligheidsinstructies.	105
Masturbatie en seksuele fantasieën	106
'Van masturbatie word je doof'... ..	106
Masturbatie op alle leeftijden	106
Instructies voor masturbatie.	108
Fantasie: alles speelt zich in je hoofd af.	110
Homo-erotische relaties	111
Seksuele geaardheid	112
Vaststellen wat je bent en wat je opwindt.	112
Coming out.	113
Wat doen homoseksuele mannen met elkaar?	114
Wat doen lesbiennes met elkaar?	115
 Hoofdstuk 10: Een gezond seksleven leiden	117
Wat je kunt oplopen en wat je eraan kunt doen.	117
Soa's: littekens van een seksueel avontuur	
die niemand wil hebben.	118
Nu even serieus	125
Erectiestoornissen en andere seksuele problemen van de man ...	126
Vroegtijdige ejaculatie	126
Erectiestoornissen.	128
Moeilijk klaarkomen.	133
Priapisme: de permanente erectie	133
De kromme penis	134
Verminderd libido en andere vrouwelijke seksuele problemen ...	134
Dat ongrijpbare orgasme	135
Auw, het is te krap!	137
Als schoonmaken je liever is dan seks.	138

Hoofdstuk 11: Tien dingen waarvan vrouwen zouden willen	
dat mannen ze weten	141
Ridderlijkheid is nog niet uit de tijd	141
Je uiterlijke verschijning doet er wel toe	142
Je kunt seksuele opwinding niet bespoedigen	142
De clitoris is niet gewoon een kleine penis	143
Een vrouw moet na kunnen mijmeren tijdens het naspel	143
Kinky is niet per se sexy	144
Koekeloeren betekent wellicht minder seks	144
‘Technische’ problemen	145
Luiers verschonen is sexy	145
Hij hoeft heus niet altijd stijf te zijn	145
Hoofdstuk 12: Tien dingen waarvan mannen zouden willen	
dat vrouwen ze weten	147
Geef geen tegenstrijdige signalen	147
Gebrek aan seks kan echt zeer doen	148
Soms is het goed om stroom te verspillen	149
Teamwork is belangrijk	149
Die playmate hoeft heus geen bedreiging te zijn	150
Als hij stopt met kijken is hij dood	151
Als je echt van me zou houden, zou je... ..	151
De weg naar het hart van de man gaat niet door zijn maag	152
Voor een man is seks iets anders dan liefde	152
Hoe ouder de man wordt, hoe meer hulp hij nodig heeft	153
Index	155

Inleiding

Sinds mensenheugenis bedrijven mannen en vrouwen de liefde met elkaar en er is door de vele duizenden eeuwen heen in principe niet heel veel veranderd. Maar in de jaren zestig van de twintigste eeuw werd de pil uitgevonden en kwam de seksuele revolutie op gang. Dat was een enorme omwenteling. Veel vrouwen die nooit een orgasme konden bereiken, kunnen dat nu wel en veel oudere mensen, vooral mannen, kunnen tot op hoge leeftijd seks hebben. Mensen praten met elkaar over hun seksuele behoeften en als gevolg daarvan zijn ze vaak ook tevredener met hun seksleven. Maar ondanks dat we er zo op vooruit zijn gegaan, valt er ook nog heel veel voorlichtingswerk te doen.

Omdat er in dit boek zoveel verschillende aspecten van de menselijke seksualiteit ter sprake komen, wil ik voorstellen dat je het niet ergens in de boekenkast bewaart, maar direct voor het grijpen op je nachtkastje of misschien zelfs in de keuken, althans als dat de plek is waar je de liefde graag bedrijft!

Hoe gebruik ik dit boek?

Om je te helpen je weg te vinden in dit boek en voor het overzicht zijn bepaalde woorden gecursiveerd vetgedrukt weergegeven:

- ✓ *Cursief* staan belangrijke (nieuwe) begrippen en uitdrukkingen die benadrukt moeten worden en die eventueel nadere uitleg verdienen.

- ✔ **Vetgedrukt** zijn gedeelten van opsommingen waarin je iets moet doen of waarop je speciaal moet letten.

Bij het drukken van dit boek zijn sommige webadressen afgebroken en lopen ze op de volgende regel verder. Je kunt ervan uitgaan dat ik geen extra tekens (zoals afbreekstreepjes) heb toegevoegd om dit aan te geven. Typ daarom het webadres precies zo over als je het in het boek ziet staan. Dan zul je op de juiste website terechtkomen.

Ik heb dit boek zo ingedeeld dat je snel de informatie kunt vinden die je zoekt en ik heb geprobeerd alles zo duidelijk mogelijk uit te leggen. Natuurlijk ga ik ervan uit dat je ieder woord tussen deze twee zwart-gele kaften wilt lezen, maar mocht dat niet het geval zijn, dan zijn er ook gedeelten die je eventueel kunt overslaan. Dat zijn vaak de grijze kaderteksten en de toelichtingen.

Enkele aannamen

Omdat je momenteel in *De kleine Seks voor Dummies* aan het lezen bent, neem ik aan dat je een seksueel wezen bent. En omdat ik daar sowieso van uitga, ga ik er ook van uit dat:

- ✔ je je seksleven wilt verbeteren. Ik zeg niet dat je seksleven nu slecht is, maar er valt vast altijd nog wel iets te verbeteren;
- ✔ je niet uit het preutse victoriaanse tijdperk komt;
- ✔ als je een groentje bent, of je nou een tiener bent of gewoon onervaren, je nieuwsgierig bent om het beste uit het leven te halen en de valkuilen van de vele fabeltjes die de ronde doen te ontwijken;
- ✔ als je een ouder bent, die ofwel dit boek aan een kind wil geven ofwel het bij de hand wil hebben als naslagwerk als je met je kind over seksualiteit spreekt, dat je weet

hoe belangrijk deze informatie is, maar dat je er tegelijkertijd ook bewust van moet zijn dat het uiteindelijk je kind zelf is dat verantwoordelijk is voor zijn of haar eigen seksleven.

Uitleg van de pictogrammen



Als je dit pictogram ziet, geef ik een handige tip.



Hier geef ik uitleg over de iets sappigere details voor nog meer genot.



Bij dit pictogram geef ik informatie die mannen wel eens 'in de kleedkamer' bespreken en die dus ook in eerste instantie voor mannen bedoeld is.



Ook dames bespreken weleens dingen onderling... Als je dit pictogram ziet, weet je dat ik het over specifieke vrouwenthema's heb.



Dit pictogram staat bij toelichtingen over medische zaken of over het (functioneren van het) menselijk lichaam.



Soms denk je bepaalde zaken over seks te weten, maar wellicht zijn het misvattingen.



Dit pictogram geeft aan dat je door bepaalde dingen te doen of te laten gevaar kunt lopen of anderen in gevaar zou kunnen brengen. Bovendien bepreek ik hier dingen die voor het onderhouden van je relatie met je partner van belang zouden kunnen zijn.

Hoe verder?

Dit boek is zo opgebouwd dat je precies datgene kunt vinden wat je zoekt. Je kunt de inhoudsopgave voor in het boek gebruiken voor het overzicht en de index achter in het boek om op trefwoorden te zoeken. En als je niet precies weet wat je zoekt, dan begin je gewoon bij hoofdstuk 1.

Wat je ook doet, relax en lees rustig door. Ik kan je garanderen dat je hoofd niet meer vol vragen zal zitten en dat je tijdens de liefdesdaad niet meer allerlei dingen moet bedenken... Nee, je zult helemaal kunnen genieten van wat er 'daar beneden' allemaal gaande is.