

Kate Taylor is de populairste seksexpert in Groot-Brittannië en heeft al vier eerdere publicaties van seksboeken op haar naam staan. Tussen 1998 en 2002 schreef ze de zeer geliefde column 'Sex Life' in het tijdschrift GQ. De column werd door lezers herhaaldelijk uitgeroepen tot beste pagina van het tijdschrift. Ze heeft daarnaast voor een groot aantal kranten en tijdschriften geschreven, waaronder *The Guardian*, *She* en *Tatler*, en ze presenteerde *Sex Tips for Girls* en *More Sex Tips for Girls*. Op dit moment is ze werkzaam als relatie-expert bij Match.com.

Kate is getrouwd en erg gelukkig met haar man en twee zoons. Zij heeft nog nooit seks geweigerd omdat ze haar tanden niet gepoetst had en zij bedenkt altijd, maar dan ook echt altijd, een fantastische en nieuwe manier om het te doen, elke keer weer...



Meander



Je denkt nu misschien:
dit boek is niets voor mij.
Kijk het toch maar eens in
en lees een stukje.



De huiselijke seksgodin

Kate Taylor



Meander

De huiselijke
Kate Taylor
Seks
godin



De huiselijke
Seks Kate Taylor
godin

Foto's van Penny Wincer

Illustraties van Natalie Ferstendik



Inhoud

Inleiding

Begeren als je alles hebt wat je hartje begeert *6*

Keuken

Eerst schoonmaken, dan lekker vies doen *8*

Woonkamer

De ultieme vrijkamer *28*

Badkamer

Klaar voor seks in 3 minuten *56*

Slaapkamer

Samen de hele nacht geen oog dichtdoen *82*

Buiten

Alles draait om de juiste locatie *124*

Bronnen

Sex in the City *136*
Internetadresboek *139*

Register *140*



Begeren als je alles hebt wat je hartje begeert

Heb jij ook zo'n hekel aan seksboekjes? Ze staan daar maar op de plank, verpakt in zoetroze beloftes van wilde passie in bed en Hollywood-waardige intimiteit in je relatie. Je hoeft alleen maar een Ylang Ylang-kaars aan te steken, je kinderen een weekend uit te besteden en iets ingewikkeld oriëntaals klinkend te leren met een banaan, een stuk binnenband en een matrasbeschermer.

Je wordt enthousiast van het idee en laat het boek verheugd aan je partner zien, die er ook wel oren naar heeft. Vervolgens gaat hij achterover liggen en wacht tot jij zijn lichaam in extase brengt. Na afloop valt hij moe en voldaan in slaap, terwijl jij de met banaan besmeurde lakens van het bed haalt, de kinderen bij je ouders ophaalt en een afspraak maakt om de binnenband chirurgisch te laten verwijderen. Het ergste is dat alle beloofde intimiteit is uitgebleven. In plaats daarvan heb je voor jezelf weer een taak toegevoegd aan je eindeloze lijst met vereisten, te weten: elke nacht geweldig zijn in bed.

Eigenlijk moet ik me schamen omdat ik zelf al drie van dat soort boeken heb geschreven. Toen ik nog een sekscolumn schreef, heb ik ontelbare manieren bedacht om 'het' te doen. Toen ik nog vrijgezel was en boeken over seks schreef, kon ik me niet voorstellen dat vrouwen echt onder seks uit probeerden te komen. Ik dacht dat seks geweldig zou zijn én blijven als we het spontaan en inventief konden houden met hier en daar een speeltje.

En toen ging ik trouwen.

En daarna kreeg ik twee kinderen.

Vandaag de dag gebruik ik de meeste van die seksboeken het liefst om de slaapkamerdeur van mijn vijf jaar oude zoon te barricaderen, zodat ik eindelijk toekom aan mijn eigen nachtelijke pleziertjes. De bananen? Heb ik aan mijn peuter gevoerd. De matrasbeschermer? Ligt op het bed van mijn oudste zoon. De binnenband? Hebben we gebruikt om het zwembadje te repareren.

Seksboeken behandelen zelden of nooit de problemen die partners ervaren die al wat langer samen zijn, terwijl juist deze stellen best een impuls kunnen gebruiken. Het voordeel voor beginnende stelletjes in bed is dat een groot deel van het genot bij seks wordt veroorzaakt door nieuwigheid en spontaniteit. Maar, als je al zo lang bij elkaar bent dat je elke centimeter van het lichaam van de ander kent en zijn vijf Beste Standjes kunt uittekenen, hoe krijg je dan dat heerlijke gevoel terug en wat valt er nog te ontdekken? Als je altijd om 6 uur 's ochtends op moet om de kinderen op tijd op school te krijgen, zie je enorm op tegen een sessie die zeker 2 uur in beslag zal nemen en al je tissues opmaakt. En hoe kun je nog naar babyolie kijken met erotische bijbedoelingen als je het voor je eigen kind gebruikt?

Dat zijn de momenten waarbij dit boek je kan helpen. Het is een seksboek voor stellen die al langer bij elkaar zijn, met of zonder kinderen, die erg gek zijn op elkaar, maar die heel begrijpelijk uit die eerste roes zijn ontwaakt. Het is geschreven voor mensen die graag inspiratie willen opdoen om die heerlijke opwindende terug te brengen in de slaapkamer zonder al te ver vooruit te hoeven plannen of andere mensen te hoeven inschakelen, en die uitvoerbare sekstips willen die zij kunnen inpassen in een druk leefschaam met minimaal 8 uur slaap.

Het boek zal jullie beiden helpen, maar ik schrijf het voornamelijk voor vrouwen omdat wij het meest kunnen lijden onder een seksloze relatie of een gebrek aan intimiteit. Als wij de liefde bedrijven, maken wij oxytocine aan, een heel krachtig stofje dat ons bindt aan onze partner. Het is hetzelfde hormoon dat vrijkomt als wij een kind krijgen. Bij langdurige relaties, waar de passie tot bedaren is gekomen, hebben wij dat stofje juist in hoge doses nodig om ons aan onze partner te blijven binden.

Komt bij jou de oxytocine uit je oren? Ben je helemaal verknocht aan en vergroeid met jouw vent, of ben je hem zo ontgroeid dat hij juist je neus uit komt? Om daar achter te komen, moet je de volgende vragen beantwoorden.

Ben jij een huiselijke seksgodin?

1 Heb je weleens hoofdpijn geveinsd?

- a) Echt niet, ik heb vaker zin in seks dan mijn partner.
- b) Misschien een enkele keer, maar dan moet er wel een heel goede reden voor zijn geweest.
- c) Laat ik het zo stellen: die van mij dringt er weleens op aan dat ik een hersen-MRI laat maken.

2 Heb je het gevoel dat je alles onder controle hebt, zowel in huis als in jullie relatie?

- a) Ja, ik lig het liefst bovenop, dus dat zit wel goed.
- b) Ik heb het huishouden onder controle, maar de seks wat minder.
- c) Ik heb alleen controle over de brug die ik zal kiezen – om vanaf te springen.

3 Hoe voel jij je als je man 's avonds thuiskomt?

- a) Opgewonden en geil.
- b) Rustig en in evenwicht.
- c) Boos – hij heeft het briefje niet begrepen waarin staat dat hij niet hoeft terug te komen.

4 Hoe vaak vrijen jullie met elkaar?

- a) Een paar keer per week.
- b) Een paar keer per maand.
- c) Een paar keer per jaar – op verjaardagen en met kerst.

5 Koopt hij romantische cadeautjes voor je?

- a) Hij koopt sexy ondergoed voor me.
- b) Hij koopt sieraden en bloemen voor me.
- c) Hij koopt huishoudelijke apparaten en dingen die hij zelf graag wil hebben. Kortom, nee.

SLAAPKAMERSCORE

Meestal a: *Seksgodin*

Jij en je geliefde delen de passie in jullie relatie, maar schieten wellicht tekort op het intieme vlak. Hij geniet vast met volle teugen van jouw naakte lichaam, maar jouw innerlijk blijft onontgonnen gebied.

Wat jij uit dit boek kunt halen? Tips om dichterbij elkaar te komen buiten de slaapkamer.

Seks mag dan wel de lijm zijn die relaties in stand houdt, maar zo af en toe zul je ook met hem willen praten, bijvoorbeeld als je handen niet over zijn Pritt-stift glijden. Dit boek gaat je daarbij helpen.

Meestal b: *Geliefde godin*

Jij voelt je thuis in evenwicht omdat je het gevoel hebt dat de situatie onder controle is. Je hebt je huishouden tot in de puntjes verzorgd, maar loopt het risico je geliefde te bemoederen. Natuurlijk is het goed om je huis zo efficiënt mogelijk te onderhouden, maar als je hem zo strak onder de duim houdt, groeit bij hem wellicht de behoefte aan meer vrijheid.

Wat jij uit dit boek kunt halen? Een manier om af en toe luchtig afstand te kunnen nemen van je mannetje. Als die gedachte je beangstigt, is dat een teken om vooral door te lezen. Relaties houden het langst stand als je niet continu op elkaars lip zit.

Meestal c: *Dat wordt buffelen!*

Oeps. Dat ziet er niet best uit – het voelt waarschijnlijk net zo afgestompt als jullie jaarlijkse vrijpartij. Bittere verwijten hebben een wig gedreven in jullie relatie en dat betekent dat geen van beiden nog moeite doet om de ander te plezieren. Opwindend? Neuh. Maar maak je geen zorgen, er is hoop! Je kunt vrij snel verandering brengen in de situatie.

Wat jij uit dit boek kunt halen? Een manier om met een schone lei te beginnen. Dit boek zal je houding naar je partner veranderen en je helpen een nieuwe relatie op te bouwen vanuit de puinhoop van de oude. Je zult ontelbare manieren vinden om weer samen te genieten van ongebreidelde seks, en om je weer verliefd te voelen.

Keuken

We beginnen in het onbetwiste *hart* van jouw huis. Dit is de plek waar je de alledaagse beslissingen neemt die het reilen en zeilen in huis beïnvloeden, en je *seksleven*. Er bevinden zich echter ook meerdere attributen die geweldig van pas komen bij seks en natuurlijk kom ik later nog terug op de rubberen handschoenen, wasknijpers en bakjes vol ijsklontjes. Eerst wil ik dat je bekijkt hoe jij en je partner de *saaie* *dagelijkse klusjes* onderling hebben verdeeld. Dus pak maar iets rustgevends te drinken – warme chocomel is lekker, met rum nog beter – want er is waarschijnlijk geen enkel onderwerp waar je meer door *van streek* raakt dan dit.





Eerst schoonmaken, dan lekker vies doen

Op het eerste gezicht lijken schoonmaken en seks weinig op elkaar, behalve natuurlijk dat je het van beide warm krijgt en gaat zweten, je ervoor op je knieën moet en je er een stofzuiger bij kunt gebruiken. Maar wat hebben ze verder met elkaar te maken? Het antwoord: ze zorgen allebei voor wrijving.

Het delen, of juist niet, van huishoudelijke klusjes is oorzaak nummer een van wrijving tussen partners. En dat groeit als een kanker in een relatie: langzaam, totdat je op een dag een knobbeltje voelt – waarschijnlijk op het voorhoofd van je geliefde nadat je hem erop geramd hebt met de hapjespan die hij vijf maanden geleden had laten staan om ‘te laten weken’. Je kunt niet verwachten dat je er een geweldig seksleven op na houdt in jullie slaapkamer als je stiekem met miljoenen ergemissen rondloopt over zijn manier van leven in alle andere kamers van het huis. Belangrijker nog: je kunt niet verwachten dat je hem heel lang leuk zult blijven vinden als je overal bergen vuile onderbroeken van hem aantreft. Dus dat klusje gaan we klaren.

Hoe krijg ik mijn partner zover dat hij meer doet in huis?

Wat voor man je ook hebt: er zijn altijd manieren om hem te stimuleren om meer bij te dragen aan het huishouden dan hij nu doet.

Stel precies vast waar je hulp bij nodig hebt

Als jouw ergemissen zich hebben opgehoopt tot een stapel die groter is dan je uitpuilende wasmand, verlies je makkelijk uit het oog wat je eigenlijk precies zou willen dat je man in het huishouden zou doen. ‘Ik wil gewoon dat hij meer doet!’ bries je, terwijl je met zijn tandenborstel het toilet schrobt en zijn favoriete cd gebruikt om de verbrande stukjes eten van de kookplaat te schrapen. Maar weet je eigenlijk wel precies wat je van hem wilt in het huishouden?

Maak een takenlijst

Mannen zijn rationele wezens en reageren daarom goed op lijstjes. Dus ga er eens lekker voor zitten en maak een lijst van de taken die gedaan moeten worden om jullie huishouden succesvol te runnen. Laat de leuke extraatjes, zoals het dagelijks verzorgen van verse bloemen op de eettafel of het borduren van jullie namen op de dekbedovertrekken, weg en beperk je tot de basics. Verdeel deze lijst vervolgens eerlijk tussen jou en je partner.

Let op: eerlijk betekent niet per se ieder de helft. Als jij meer thuis bent dan je man omdat je voor de

kinderen zorgt of minder uren werkt, is het niet meer dan eerlijk dat jij meer in huis doet. Het doel is niet dat je een verwend prinsesje wordt van wie de man zich na zijn werk uit de naad werkt om alles af te krijgen, maar dat jullie allebei bijdragen aan het onderhoud van jullie gezamenlijke woning.

Controleer of je de taken logisch hebt verdeeld

Loop de lijst samen door en beslis of de verdeling optimaal is. Houd hierbij in gedachte wat jullie meest geliefde en gehate werkjes zijn. Een van jullie heeft misschien geen problemen met stofzuigen, maar juist weer een hekel aan strijken. Een slimme verdeling is essentieel.

Het lijkt misschien eerlijk dat wanneer de een kookt, de ander afwast. Toch is dat niet altijd een goede oplossing, omdat de kok in de verleiding kan komen om als een Gordon Ramsay los te gaan en geen pan in huis ongebruikt te laten, wetende dat de afwas na het eten op magische wijze wordt opgeruimd. Net als bij een kookprogramma worden de ingrediënten dan in allemaal kleine glazen schaaltes afgewogen. Wat nou als in plaats daarvan afwisselend een van jullie kookt én afwast? Je doet allebei drie avonden en de zevende dag bestellen jullie een afhaalmaaltijd of gaan jullie uit eten. Als een van jullie écht niet kan koken, krijgt diegene een andere taak, zoals de volledige verantwoordelijkheid voor de was.

Geef hem mannelijke taken

Het magische woord dat elke man aanspreekt, ongeacht zijn opvoeding, opleiding of interesses, is ‘mannelijk’. Dus als er klusjes zijn die je graag definitief aan hem wilt overdragen, noem deze dan ‘mannelijke klusjes’. Misschien druist het tegen al je principes in, dat is heel persoonlijk. Ik ken vrouwen die zich verzetten tegen deze manier van denken en daarmee het recht opeisen om met zware afvalcontainers te slepen, bomen om te zagen of het dak opnieuw te bedekken. Ik weet zeker dat jij deze klusjes net zo goed zou kunnen doen als hij maar daar gaat het dus niet om. Wil jij degene zijn die ze doet?

Ik heb er bijvoorbeeld een hekel aan om de vuilnisbak te legen. Als mijn man vanuit zijn luie stoel zou toekijken terwijl ik worstel om de zak op te tillen en de touwtjes dicht te knopen, om vervolgens zwoegend onder het gewicht en de stank de straat over te steken om de zak naar de containers te brengen, zou ik me geërgerd en lelijk voelen. Ik zou totaal niet het gevoel hebben dat hij om me geeft. Als hij me mooi en aantrekkelijk zou vinden, zou hij me toch wel helpen zodat mijn kleren niet vies worden van de vuilniszak? Dan zou hij mij toch het gewicht uit handen nemen en die zware last overnemen? Dus moedig ik hem aan om dit te doen. Als hij zijn speciale techniek gebruikt om de touwtjes dicht te knopen, blijf ik staan kijken om bewonderend te kirren dat hij zo ontzettend slim is. Als hij de zak optilt, verzucht ik dat hij zo gespieerd is. En als hij de zak in de container heeft gegooid, bedank ik hem liefdevol en zeg hem dat ik niet zonder hem zou kunnen. Elke keer weer. Op die manier wordt de prullenbak geleegd, ontwijk ik het vuile klusje en voelt mijn man zich een held. Helaas heeft mijn man wel een blinde vlek voor de vuilnisbak, dus ben ik steeds degene die het hele proces in gang moet zetten. Dat brengt ons bij mijn volgende tip:

Om hem tot actie over te halen, doe je alsof je het klusje zelf doet, maar dan belabberd

Als je hulp wilt bij het huishouden, kun je beter niet de altijd-even-efficiënte superwoman uithangen. Er moeten bepaalde klussen zijn waarin jouw onbekwaamheid legendarisch is. Deze gebieden kunnen toevallig die klussen zijn waar jij een hekel aan hebt. Om hem meteen met iets aan de slag te krijgen, doe je alsof je

tot actie overgaat maar er niks van bakt. Hij zal sneller van die bank af komen dan wanneer je de kussens met semtex hebt gevuld.

Alles draait om bewondering!

Er is maar een ding waar jouw man alles voor zou doen: jouw bewondering. Mannen verlangen hevig naar onze bewondering, zelfs degenen die om minachtig lijken te vragen. Bewonder daarom de dingen die hij in huis doet. Houdt jouw man je constant op de hoogte van alles wat hij gedaan heeft? ‘Ik heb een pak melk gepakt.’ ‘Ik heb mijn tandenborstel in de houder gezet.’ ‘Ik heb het toilet doorgespoeld.’ Dit zou onuitstaanbaar zijn als je aanneemt dat hij constant geprezen wil worden, maar dat is niet het geval – hij vraagt om bewondering. Hij weet dat het huishouden belangrijk is voor jou, dus als hij iets heeft gedaan – ook al is het maar iets kleins – vertelt hij je dat om beloond te worden: met jouw stralende ogen en gelukkige glimlach. Echt waar. Ik weet dat jij dagelijks miljoenen dingen doet in huis die onopgemerkt voorbijgaan en je jaren geleden al beseftte dat huishoudelijk werk gewoon ondankbaar werk is, maar bij een man werkt dat anders. Hij vertelt je wat hij heeft gedaan zodat jij hem hierom bewondert. Dat is zijn beloning.

Houd je in. De volgende keer dat hij aankondigt dat hij iets heeft gedaan, lach je naar hem. Als het een grote klus was, bewonder je hem. Bedank hem niet, want dan lijkt het alsof hij het niet hoefde te doen, dat het jouw taak was. Reageer daarom verbaasd. ‘Ik heb net het hele huis afgezocht naar bekers voor in de vaatwasser, maar ik kon er niet een vinden! Ze staan er allemaal al in, wat geweldig!’ Je snapt wel wat de bedoeling is. Een andere manier om hem te bewonderen is:

Geef hem complimenten in het openbaar

Schep over hem op. Geef hem altijd complimentjes waar andere mensen bij zijn. Als je een vriend(in) aan de lijn hebt en je partner is in de buurt, vertel diegene dan over iets leuks dat hij heeft gedaan. ‘Mark heeft vandaag zo’n mooie bos bloemen voor me gekocht, ze zijn prachtig!’ Als je man sierraden voor je koopt en je krijgt er een complimentje over, zorg dan dat je het hem laat weten. ‘Mijn baas vond mijn nieuwe ketting prachtig. Ik scheidte op dat jij altijd alleen het beste

van het beste voor me koopt.’ Je moet hem niet alleen ophemelen als jullie samen zijn. Geef hem het gevoel dat je altijd tegen iedereen over hem opschept.

Nu we het er toch over hebben: weersta elke neiging om hem publiekelijk te bekritisieren. Dat voelt voor hem hetzelfde als hem aan het hoofd van de tafel laten plaatsnemen om vervolgens alle gasten te vertellen dat hij de kleinste penis ter wereld heeft.

Geef het heft uit handen

Als jullie de taken eenmaal hebben verdeeld en je partner draagt zijn steentje bij, kan het zijn dat hij alles niet geheel naar jouw maatstaven uitvoert. Wat kun je daaraan doen? Dat hangt ervan af. Doet hij de dingen gewoon niet goed, heeft hij bijzondere maniertjes of doet hij ze expres niet goed?

In het eerste geval kun je het gewoon negeren. Dat kun je in het begin verwachten en hij leert er meer van als je niet ingrijpt. Mensen leren nu eenmaal uit ervaring. Wacht maar tot hij een hele maand roze overhemden naar het werk heeft moeten dragen, dan controleert hij de wasmachine de volgende keer echt wel op verdwaalde sokken of ondergoed voordat hij er een witte was in gooit. (Het is misschien wel verstandig om niet je dure handwas aan hem over te laten totdat hij het echt onder de knie heeft.)

Doet hij het anders dan jij zou doen of op een vreemde manier? Ook hier geldt: negeren. Een van de belangrijkste redenen waarom veel vrouwen uiteindelijk het hele huishouden op zich nemen, is dat wij verschrikkelijk ‘hulpvaardig’ zijn als we onze mannen aan het werk zien. Mannen houden niet van ongevraagd advies. Mannen die samenwerken zul je elkaar nooit zien vertellen wat de ander moet doen. En ze trekken zeker niet elke 5 minuten aan de bel door te roepen: ‘Wacht, dat kun je beter zo doen!’ Ze geven elkaar de ruimte en kunnen achteraf smakelijk om hun eigen fouten lachen. Ik weet dat je geliefde jou constant van ongevraagd advies voorziet, maar dat is zijn manier om liefde te tonen. Jouw manier van liefde tonen zou moeten bestaan uit erop vertrouwen dat hij het zelf kan.

Maar wat doe je als hij het expres verkeerd lijkt te doen? Vrouwen verdenken mannen er al jaren van dat hun Zogenaamde Onhandigheid een tactiek is die vrouwen het bloed onder de nagels vandaan haalt zodat zij hun deel niet meer hoeven te doen. Je moet

hem te slim af zijn. Houd je groot en doe alsof je neus bloedt, zeker in het begin, maar je kunt het; je bent niet voor niets een vrouw. Breng begrip voor hem op zoals een basisschooljuf dat doet voor haar leerlingen, vriendelijk, voorzichtig en een tikkeltje neerbuigend. Hij krijgt snel genoeg door wat de bedoeling is.

Wie zeurt krijgt geen beurt

De voornaamste reden waarom jij dit boek leest is om je seksleven te verbeteren. Neem van mij aan dat het seksleven van vrouwen die hun partner voortdurend kleineren, bekritisieren of ‘helpen herinneren’ er veel slechter aan toe is dan dat van vrouwen die dat niet doen. Merk je dat hij minder naar je hunkert dan in de beginfase van jullie relatie? Gooi het dan niet altijd maar op sleur, stress of veranderingen in jouw lichaam (het gevolg van het onvermogen van jouw benen om een koektrommel zomaar voorbij te lopen). Het kan zijn dat jouw gemekker hem heeft gecastreerd. Denk eens goed na: hemel jij jouw partner vaak genoeg op? Waardeer jij wat hij doet of klaag je steen en been over alles wat hij juist niet doet? Heb je zijn ego omarmd en zorg je daar liefdevol voor, of denk je gewoon: hij moet maar eens volwassen worden en ik ga hem echt niet de hele dag complimentjes geven? Had jij in het begin meer waardering voor hem en was je vrijgeviger met je complimentjes dan nu? En had je een beter seksleven? Zou het iets met elkaar te maken kunnen hebben?

Als mannen zich bekritiseerd voelen door hun vrouw, trekken zij zich seksueel terug. Zij doen dat niet bewust om je te straffen, ze verlangen gewoon minder naar je. Gaat hij tegenwoordig later naar bed dan jij, of maakt hij geen avances meer? Dan zul je je dus ook moeten afvragen of jouw gedram zijn mannelijkheid heeft verschrompeld. Om erachter te komen of jij ook zo’n zeikwif bent geworden, kun je het volgende doen: zeg morgen alleen aardige dingen tegen je partner. En dan niet: ‘Je bent een aardig irritante eikel’, maar oprecht leuke, lieve dingen. De hele dag door. Je merkt snel genoeg of je eerste reactie eigenlijk altijd kritisch is. Probeer de oefening zo lang mogelijk vol te houden – dagen, weken, levenslang. Het wordt met de dag makkelijker. Hoe meer jij hem waardeert, hoe meer je ervoor terug krijgt. En als je weer vaker met elkaar vrijt, zullen jullie liefdevoller naar elkaar toe zijn.

Zinvol zinnenprikkelend om zin te krijgen

Lijken jullie vrijpartijen qua snelheid en voldoening op een kant-en-klare maaltijd? Kijk dan eens goed in je keukenkastjes. Wat jij en je partner eten heeft meer invloed op jullie libido dan alle andere factoren in jullie leven. Het is dus belangrijk om je eetgewoontes aan te passen.

Als je eenmaal weet welke ingrediënten je sekslust opwekken, kun je die ongemerkt toevoegen aan de maaltijden van je lief zodat jullie daar samen de vruchten van kunnen plukken. Zie het als een stoute versie van oer-Hollandse wijsheden, zoals 'pindakaas, daar word je groot en sterk van'. Waarbij ik me hier graag wil beperken tot het bevorderen van de groei van een select aantal lichaamsdelen.

Wat moet je dan eten? Nou, als je het grondig aan wilt pakken, dan zou je samen bij een diëtist langs kunnen gaan om je te laten controleren op eventueel vitaminegebrek. Een tekort aan zink, ijzer of vitamine E zorgt er namelijk voor dat je moeilijker op gang komt dan een Citroën 2CV uit 1970. Om je ongetwijfeld overvolle agenda niet te overspoelen, concentreren we ons nu op de algemene lustopwekkers. Hier zijn de belangrijkste ingrediënten voor een lekker tussendoortje.

Bessen: het best bewaarde geheim van liefdessap

Aardbeien, frambozen en bramen zijn de beste smaakmakers. Hun zaadjes zitten barstensvol zink, die je libido een boost geven. Zet een fruitschaaltje in je keuken en eet ervan zoveel je wilt.

Gouden tip: neem een bakje aardbeien mee naar bed en eet er om de beurt zo sensueel mogelijk een op. Let goed op, want hij zal op het fruit knabbelen en zuigen zoals hij dat bij zichzelf lekker zou vinden. Daarna zou hij bijvoorbeeld een aardbei bij jou naar binnen kunnen brengen om die er vervolgens voorzichtig weer uit te eten – waarschijnlijk de meest opwindende manier om je dagelijkse hoeveelheid fruit binnen te krijgen.

Schelpdieren: de zeebodem biedt meer dan alleen oesters

Alweer zo'n geweldige bron van zink; waarschijnlijk de oorzaak van de lustopwekkende reputatie van oesters. Het eten van oesters alleen al is een erotische ervaring: de zilte zachtheid die je op je tong laat glijden. Elk schelpdier heeft eigenlijk dezelfde werking, dus eet wat je het lekkerst vindt.

Gouden tip: gamba's zijn een heerlijk voorgerecht voor een avondje thuis – vooral verse, gebakken in knoflookboter met een beetje waterkers (bomvol ijzer) en volkorenbrood (bron van vitamine E) erbij.

Asperges: om je vingers bij op te eten

Ze zien er niet alleen uit als een penis, ze zijn er ook goed voor. De vitamine E die erin zit is ontzettend belangrijk voor gezonde voortplantingsorganen. Laat de asperge heel en laat hem toekijken terwijl je de lange stengels in je mond laat glijden. Je kunt ze ook in kleine stukjes hakken (misschien is toekijken dan niet zo handig) en verwerken in een soep of quiche.

Gouden tip: maak een Passie-Picknick klaar voor in de woonkamer. Doe er aspergetips bij met boter- of hollandaisesaus, een glas wijn en pikante kaneelmuffins (zie volgende bladzijde).

Gember: voor pittige seks

Het is al eeuwen bekend dat deze wortel het bloed naar de erogene zones laat stromen, dus voeg zo vaak mogelijk versgeraspte gember toe aan je eten. De smaak alleen al zal je hartslag enigszins omhoogbrengen. Van kauwen op verse gember worden je lippen voller en roder; een Angelina Jolie-effect.

Gouden tip: maak een kruidige massageolie door een theelepel gemalen gember toe te voegen aan een flesje amandelolie (van de reformwinkel). Masseer elkaar om de beurt. Laat het overigens nergens naar binnen lopen, want dat prikt.



Chocola: smelt in z'n mond en in z'n hand

Chocola stimuleert lichaam en geest. Het bevat fenylethylamine, een stofje dat je een verliefd gevoel geeft – duidelijk een essentieel ingrediënt voor elke langdurige relatie.

Gouden tip: gesmolten chocola op kamertemperatuur is een heerlijk recept voor een goed voorspel. Koop een fondueset voor je slaapkamer. Je kunt vrijwel alles dopen in de kostelijke chocola: fruit, marshmallows, zijn piemel (controleer altijd eerst de temperatuur want van een brandwond zwelt hij dan wel op, maar de Eerste Hulp is niet de meest opwindende locatie), of een kwastje om chocoladeboodschappen op elkaar te schilderen en die er vervolgens af te likken.

Kaneel: onbevangen genieten

Een onderzoek van het Reuk- & Smaakinstituut in de VS heeft uitgewezen dat de geur van kaneel een opvallend positief effect heeft op het libido van mannen. Dus pak dat onschuldig lijkende potje van de plank en hop, aan het bakken! Kaneelmuffins zijn makkelijk te maken en zo wordt een weekendontbijtje in een handomdraai een goeie beurt. Als je niet zo'n held bent met bakken, onthoud dan dat het de geur is en niet zozeer de smaak die het effect teweeg brengt. Je kunt bijvoorbeeld ook kaneel toevoegen aan geurloze bodylotion en jezelf er rijkelijk mee insmeren.

Gouden tip: maak 'geluksmuffins'. Bak een aantal kaneelmuffins en wacht tot ze afgekoeld zijn. Schrijf vervolgens op een papiertje hoeveel zin je in hem hebt. Vouw het op en stop het in een muffin, maar zorg wel dat het nog zichtbaar is – of je moet goed geoefend hebben met de Heimlich-greep. Serveer in bed of bij een Passie-Picknick.

Alcohol: nippen voor het wippen

Een kleine dosis alcohol zal jullie testosterongehalte lichtelijk opkrikken, waardoor jullie wat losser en assertiever (grrr) worden in bed. Dus ontspan met een glas wijn voor je gaat rollebollen. Na drie of meer glazen verliest zijn paal z'n perfecte stootkracht en verander jij in de feeks die dingen raaskalt als: 'Je gaat er toch niet aan dood om een keer die vuilniszak te wisselen?' Neem van mij aan dat je er beter aan doet de fles niet leeg te drinken.

Gouden tip: neem prosecco of champagne in plaats van wijn. Vul je mond met bubbels en glijd met je lippen over zijn penis. De bubbels werken stimulerend terwijl jij zachtjes zuigt. Hij kan hetzelfde bij jou doen en het bubbelende vocht over je clitoris laten vloeien.

Honing: wondermiddel

Ooit was het een luxeproduct maar tegenwoordig staat honing vooral bekend als ontzettend gezond en tegelijk ook vreselijk opwindend. Het is heerlijk met kaneel, dus je zou de twee kunnen mengen en sensueel aan je geliefde voeren op een lepel of je vinger. Je kunt het ook gebruiken als glijmiddel bij het vrijen.

Gouden tip: honing heeft een lichte korrelstructuur. Dat betekent dat het voor lichaamswrijving zorgt als je het als glijmiddel gebruikt. Smeer het op het puntje van zijn penis voor hij bij je naar binnen gaat of laat hem zijn vingers erin dopen voordat hij jouw erogene zone onder handen neemt. Let op: probeer dit niet als je vatbaar bent voor schimmelinfecties omdat suiker de kans hierop vergroot. Je kunt de honing ook alleen op je tepels smeren.





Geile smaakmakers

Geweldige seks hoeft niet altijd te lijken op een driegangsmenu dat uren voorbereiding vergt en bergen afwas nalaat. Vlugge, ondeugende hapjes tussendoor kunnen ook heerlijk zijn. Hieronder heb ik een aantal voorproefjes van goede seks opgesomd die de honger stillen tot je weer eens alles uit de kast kunt halen. Noem het *zin*makertjes...

- Hij is net begonnen met afwassen. Ga achter hem staan en steek je hand in het water. Droog je hand af en laat hem in zijn broek glijden. Zeg hem dat je doorgaat tot de afwas klaar is. Je borden zullen schoner worden dan ooit.
- Als je dan toch bezig bent, kun je hem bijvoorbeeld ook zachtjes zoenen en likken achterin zijn nek. Dat is een heel gevoelige plek bij mannen – vooral op het botje precies onderin. Sabbel op dat botje alsof het zijn penis is. (Natuurlijk niet als hij net je kristallen glazen in zijn handen heeft.)
- En mijn laatste afwastip: doe zijn overhemd omhoog als hij bij de wasbak staat en druk je naakte borsten tegen zijn rug. Plaag hem door je harde tepels te laten voelen, wrijf vervolgens olie over je borsten om ze dan sensueel tegen hem aan te drukken. Plant een kusje onderaan zijn ruggengraat en zeg hem dat je hem straks wel boven ziet – als hij klaar is met de afwas.
- Trek een kort rokje aan zonder slipje en buig zo diep mogelijk voorover om de afwasmachine in te laden. Eens kijken hoe lang hij erover doet om je te hulp te schieten.
- Als je samen naar de keuken loopt om eten te halen voor je gasten of het gezin, pak dan zachtjes zijn kin vast en zoen hem intens. De keer daarop masseer je zijn kruis door zijn broek heen en de keer daarna grijp je zijn achterwerk en sla je vurig een been om zijn heup. Probeer zijn erectie gedurende het hele diner te laten smeulen en pluk nadien de vruchten.
- Spreek samen codewoorden af die je kunt gebruiken als je anderen over de vloer hebt. Je kunt ermee aangeven dat je enorm zin hebt in seks of elkaar uitdagen om dubieuze woorden door het gesprek te gooien, zoals 'dodecaëder' of 'Piet Bambergen'. Degene die zijn woord het eerste gebruikt – zonder dat er al te verbaasd op gereageerd wordt – krijgt die avond een extra beloning in bed.
- Koop een koelkastmagneet die voor jullie betekent dat je zin hebt. Als een van jullie zin heeft om te vlammen die avond, hangt het magneetje op de koelkast. Als de ander hem weer weghaalt, kun je tandenpoetsen wel achterwege laten.
- Gebruik magneetletters om ranzige berichtjes voor elkaar achter te laten. Je moet er dan wel voor zorgen dat er nooit iemand anders in je keuken komt. En dat je genoeg letters hebt. En dat je kunt spellen. En... Ach, laat deze maar zitten.
- In plaats daarvan kun je beter een romantische, kleffe foto van jullie samen opzoeken en die op de koelkast plakken. Eentje waarbij jullie er allebei gelukkig uitzien, en verliefd en slank. Als je een beetje op mij lijkt, kun je daar wel 18.659 keer per dag naar kijken.
- Roep je partner de keuken in als je aan het bakken bent. Als hij binnenkomt zorg je dat je tepels onder het cakebeslag zitten. Resultaat: een zelfrijzende jongeheer.
- Zorg dat je kinderen nooit leren lezen. In geen geval. Dan kun je verjaardagstaarten namelijk altijd leuk decoreren met gruzige teksten.
- Bak lettervormige koekjes en leg die vervolgens in een vunjige volgorde op een schaal, bijvoorbeeld 'Geil?' Dien ze aan hem op bij de koffie. Of gebruik jam uit een tube om jouw vieze plannetjes aan te kondigen op geroosterd brood.

Verwende flamoets

Doe je keukenlade open en laat je wellustige gedachten de vrije loop. Je kunt je kookgerei op de meest verdorven manieren gebruiken. Vuistregel: het moet brandschoon zijn! Steriliseer de attributen door de vaatwasser op minimaal 60 °C te laten draaien. Dingen die je in wilt brengen kun je het beste dubbel kopen en apart in een condoom bewaren. En verder is het een eitje...

Bedrupspuit of sausepeer?

Deze wordt zo veelvuldig geassocieerd met seks dat het me verbaast dat je ze nog niet bij Christine Le Duc kunt kopen, in roze met roterende kralen op de schacht. Vul hem met massageolie of zelfwarmend glijmiddel en druppel dit over zijn hele lichaam. Het is nog beter als je hem eerst blinddoekt. Gebruik je borsten om hem in te smeren en loop daarna doodleuk weer de eetkamer in naar je gasten.

Lepels

Lepels kunnen heel geil zijn, vorken minder. Pak een grote, schone eetlepel of opscheplepel en verwarm deze iets boven lichaamstemperatuur onder een hete kraan. Plaats de bolle kant op je clitoris en maak stevige, ronddraaiende bewegingen.

Olijfolie

Deze tip is gebaseerd op een fragment uit het boek Vox van Nicholson Baker. Draai de dop van een flesje olijfolie – maakt niet uit of het extra vierge is, daar proef je niets van – en verwarm het flesje 10 seconden in de magnetron. Draai de dop er weer op en dan goed schudden. Laat hem bij het bad staan, of in de douche, haal zijn lid tevoorschijn en houd het flesje erboven. Vertel je partner hoe geil en warm en glibberig het zal voelen. Pas als zijn penis vol verwachting in beweging begint te komen, schenk je er wat overheen. Masseer langzaam in met je handen. Herhaal dit, maar wacht vooral tot hij begint te kronkelen voordat je schenkt. Het zal niet lang duren voordat hij in vol ornaat is en dan mag jij beslissen wat je met hem doet: hem klaar laten komen met je handen en borsten, de olie eraf halen en erop springen om lekker van bil te gaan, of als een echte meesteres de deur uitlopen om hem de badkamer schoon te laten maken.

Huishoudfolie

Dit kun je gebruiken om een zogeheten rubberdam te maken – een afscheiding over zijn of jouw anus om te voorkomen dat er bacteriën of virussen in je mond komen als je daar likt. Het is geiler dan het klinkt, en zeker niet moeilijk.

Ijsklontjes

Ga met een ijsklontje over jouw tepels of clitoris en laat het water in zijn mond druppelen. Ga met een ijsklontje over zijn tepels en gebruik je tong om de druppels zo sexy mogelijk op te vangen. Maak lange, dunne ijsklontjes (vulbakjes hiervoor zijn te koop bij Ikea) en gebruik deze om te masturberen terwijl hij toekijkt. Laat hem alle gesmolten ijs oplikken en trek hem vervolgens naar je toe om zijn penis in je ijsskoude, tintelende vagina te laten glijden.

Keukenkwastje

Koop een nieuw en zacht kwastje voor in de slaapkamer en gebruik het om met smakelijke, vloeibare dingen op jullie lichaam te tekenen – chocoladesaus, gesmolten pindakaas, slagroom... Maak er een spel van waarbij hij woorden op jouw lichaam schrijft en jij moet raden wat er staat terwijl hij het er weer aflikt – en laten we hopen dat hij niet allergisch is voor noten. Je kunt de kwast ook gebruiken om warme honing op zijn penis te strijken voordat je hem bespringt.

Rubberen handschoenen

Met rubberen handschoenen kun je heel goede massages geven – mits je je handen erin steekt natuurlijk – omdat de bobbeltjes op de vingertoppen heel lekker voelen op je huid. Gebruik royaal glijmiddel en streel met je handen over zijn onderhelft. Hier hoeft geen Mr. Muscle aan te pas te komen.

Wasknijpers

Wasknijpers worden – en dit is geen grap – gebruikt als tepelklemmen door SM-fanaten met een klein budget. Keertje proberen? Denk dan niet dat het nooit erger kan zijn dan de was ophangen. Er bevinden zich zoveel zenuwen in het gebied rond de tepel dat het een onvergelijkbare kwelling teweegbrengt als je de klemmen aanbrengt. Dat gevoel wordt alleen maar erger als ze bewogen worden of als je eraan trekt. Het wordt pas echt een marteling als er vervolgens zware dingen aan gehangen worden en je partner 'm smeert om een uitgebreid telefoongesprek te voeren. Toch blijft het een aanrader!





Orale seks

Keukens lenen zich uitstekend voor orale seks. Waarschijnlijk hoef ik je nu nooit meer uit te nodigen om een keer gezellig bij me te komen eten, maar het is gewoon zo. Dat komt door het aanrecht. Die onschuldig uitzijnde werkbanken zijn gemaakt op precies de juiste hoogte zodat een van jullie er poedelnaakt op kan zitten terwijl de ander likt, zuigt, knabbelt en sopt alsof z'n leven ervan afhangt. Nee, dat is inderdaad niet erg hygiënisch, maar wat wil je? Dat mensen je waarderen omdat het eten nooit naar je achterwerk smaakt, of omdat je oraal zo lekker vindt? Wacht, geen goed voorbeeld, geloof ik. Terug bij de les.

Hij bij jou

Ga op het aanrecht zitten en knijp je dijen bij elkaar. Hij zal je verward aankijken, waarop jij schaamteloos je benen spreidt; opwindend voor jullie allebei. Nu hij tussen je benen staat – of zit als het wat langer gaat duren – zet je je voeten plat op het aanrecht zodat alles open en bloot ligt. Vooruit, één voet reken ik ook goed. Hij zou eigenlijk moeten beginnen met voorzichtig likken bovenaan de binnenkant van je benen waar de huid supergevoelig is en alleen zachtjes tegen je clitoris blazen. Vervolgens kan hij overgaan op elke willekeurige tip uit het hoofdstuk Slaapkamer (bladzijde 106-108), waaronder:

- Jouw schaamlippen openvouwen met zijn vingers en het platte, achterste gedeelte van zijn tong gebruiken om het hele vaginale gebied te bestrijken. Met het puntje van zijn tong maakt hij een golvende op-en-neerbeweging van de linkerkant van je clitoris naar de rechterkant, en terug.
- Hij drukt zo hard mogelijk met zijn tong en maakt daarbij met het puntje van zijn tong ronddraaiende bewegingen om jouw clitoris heen. Hij kan hierbij ook zijn vingers gebruiken en steeds kleinere rondjes draaien totdat hij nog maar een druk op de knop verwijderd is van jouw orgasme.
- Hij kan zijn hand gebruiken om je venusheuvel omhoog te duwen en er beter bij te kunnen. Als je de huid op die manier strak trekt, wordt het bovendien veel gevoeliger.
- Ondertussen kun je zijn hoofd vasthouden en geluid maken als hij iets doet wat jij lekker vindt. Als je voelt dat je hoogtepunt nabij is, druk dan je bekkenbodemspier naar beneden om het gevoel nog intenser te maken.

Jij bij hem

Vol verwachting zit hij voor je, zijn benen wijd. Streel met je handen zijn dijbeen en met je vingertoppen de zachte huid tussen zijn benen. Kijk hem geil in zijn ogen en kam met je vingers door zijn schaamhaar – daarmee verwijder je losse haren die straks anders achter in je keel terechtkomen. Net als in het vorige stukje, kun je vervolgens de tips gebruiken uit het hoofdstuk Slaapkamer (bladzijde 104-105), maar vooral:

- Houd zijn penis met één hand stevig vast bij de basis. Daarmee trek je de voorhuid naar achteren – als hij niet besneden is – waardoor de hypergevoelige eikel bloot komt te liggen.
- Zoek de kleine huidplooi die aan de onderkant van zijn penis loopt – het dichtst bij jou op dit moment. Lik daaraan. Beweeg je tong behendig op en neer, trek je lippen over je tanden heen en streel de schacht daarmee.
- Gebruik één hand om druk uit te oefenen op zijn perineum.
- Zorg ervoor dat er altijd iets in beweging is, je mond of je hand, maakt niet uit. Stop nooit en breng het tempo niet te vaak naar beneden. Het beste is om langzaam en gestaag ergens naartoe te werken – maar begin nooit op topsnelheid, dat doet pijn; gewoon rustig opbouwen.
- Als zijn ballen iets aanspannen en optrekken, je zijn voorvocht proeft en hij begint te kreunen alsof hij het moeilijk heeft, duurt het niet lang meer voordat hij gaat klaarkomen. Blijf doen wat je aan het doen bent en verander vooral niet meer van techniek.
- Onthoud goed: meteen nadat hij is klaargekomen is het juiste moment om te vragen of jij de volgende ochtend wat langer mag blijven liggen.

Ideale standjes voor in de keuken

In een enquête heeft 40 procent van de vrouwen aangegeven dat zij liever vrijen in de keuken dan in de slaapkamer. Het zag er inderdaad goed uit bij Glenn Close in *Fatal Attraction* (die wasbak, weet je nog?) en bij Demi Moore in *Indecent Proposal* (door de vuile was rollend met Woody Harrelson). Het lijkt erop dat een vluggertje in het hart van het huis de enige echte manier is om te bewijzen dat jij een echte Huiselijke Seksgodin bent.

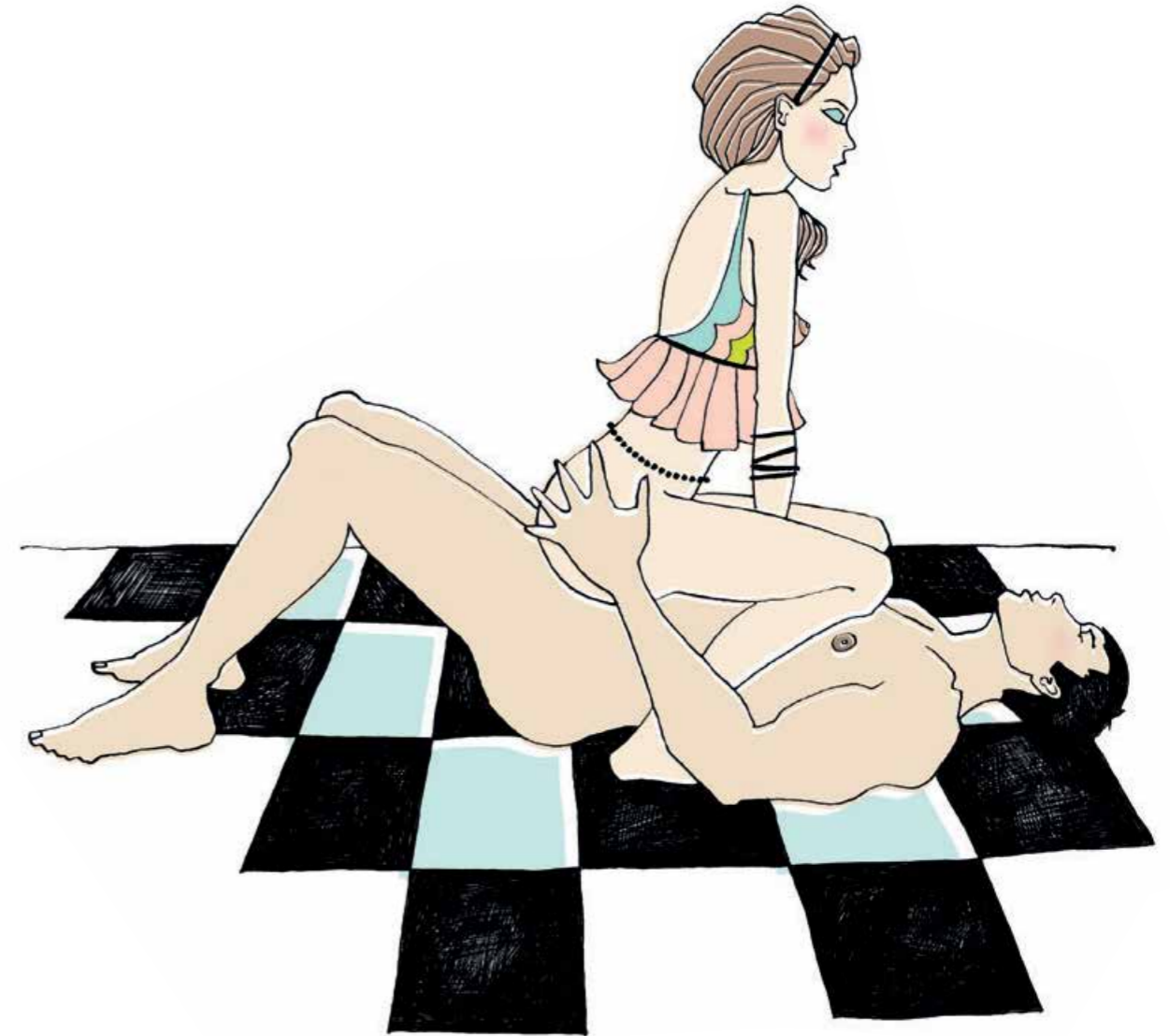
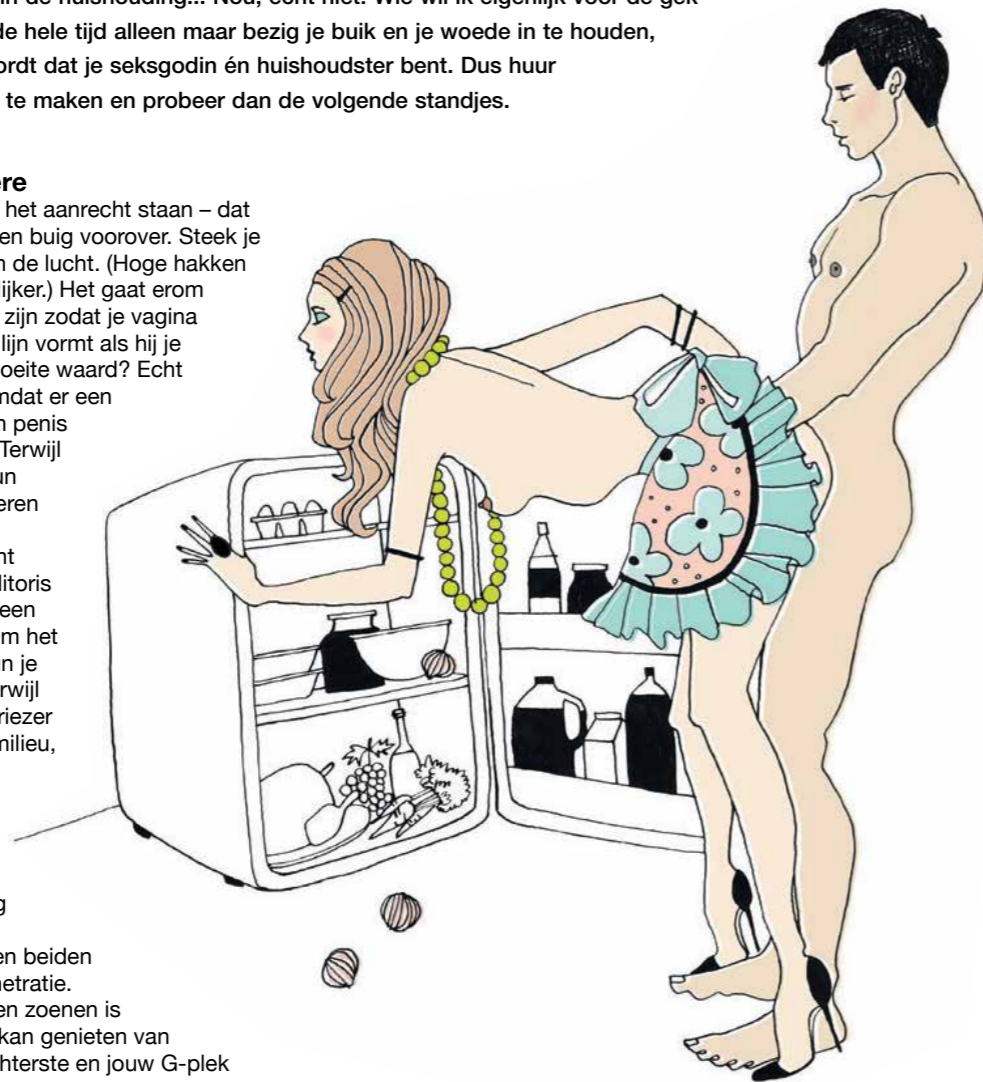
Maar eerst moet de keuken brandschoon zijn. Er is geen grotere spelbreker dan dat vergeten stukje bacon dat je onder de oven ziet liggen halverwege een beurt. Of als je na die tijd opstaat en je achterste eruitziet alsof je onderin de broodrooster hebt gezeten. Je zou de poetsbeurt als voorspel kunnen zien. Begin poedelnaakt en zorg dat hij je in de gaten krijgt. Er zijn genoeg mannen die fantaseren over een naakte hulp in de huishouding... Nou, echt niet! Wie wil ik eigenlijk voor de gek houden? Dan ben je de hele tijd alleen maar bezig je buik en je woede in te houden, omdat er verwacht wordt dat je seksgodin én huishoudster bent. Dus huur iemand in om schoon te maken en probeer dan de volgende standjes.

Een lekkere derrière

Ga met je gezicht naar het aanrecht staan – dat hemelse voosterrein – en buig voorover. Steek je billen zo ver mogelijk in de lucht. (Hoge hakken maken dat nog makkelijker.) Het gaat erom dat je billen uit de weg zijn zodat je vagina een vrijwel horizontale lijn vormt als hij je penetreert. Is het de moeite waard? Echt wel! Hij komt dieper omdat er een groter gedeelte van zijn penis bij je naar binnen kan. Terwijl hij aan het stoten is, kun je je handen naar achteren brengen om zijn penis onderaan bij de schacht vast te pakken, jouw clitoris te stimuleren of alvast een kopje thee te zetten. Om het nog geiler te maken kun je dit standje proberen terwijl je voor de geopende vriezer buigt, slecht voor het milieu, maar geweldig voor de seks. De koude lucht zal je tepels gevoelig maken en omdat ze los hangen zullen ze extra gevoelig reageren.

Pluspunt: jullie genieten beiden van de diepe, hete penetratie.

Minpunt: oogcontact en zoenen is niet mogelijk, maar hij kan genieten van het uitzicht op jouw achterste en jouw G-plek wordt gestimuleerd.



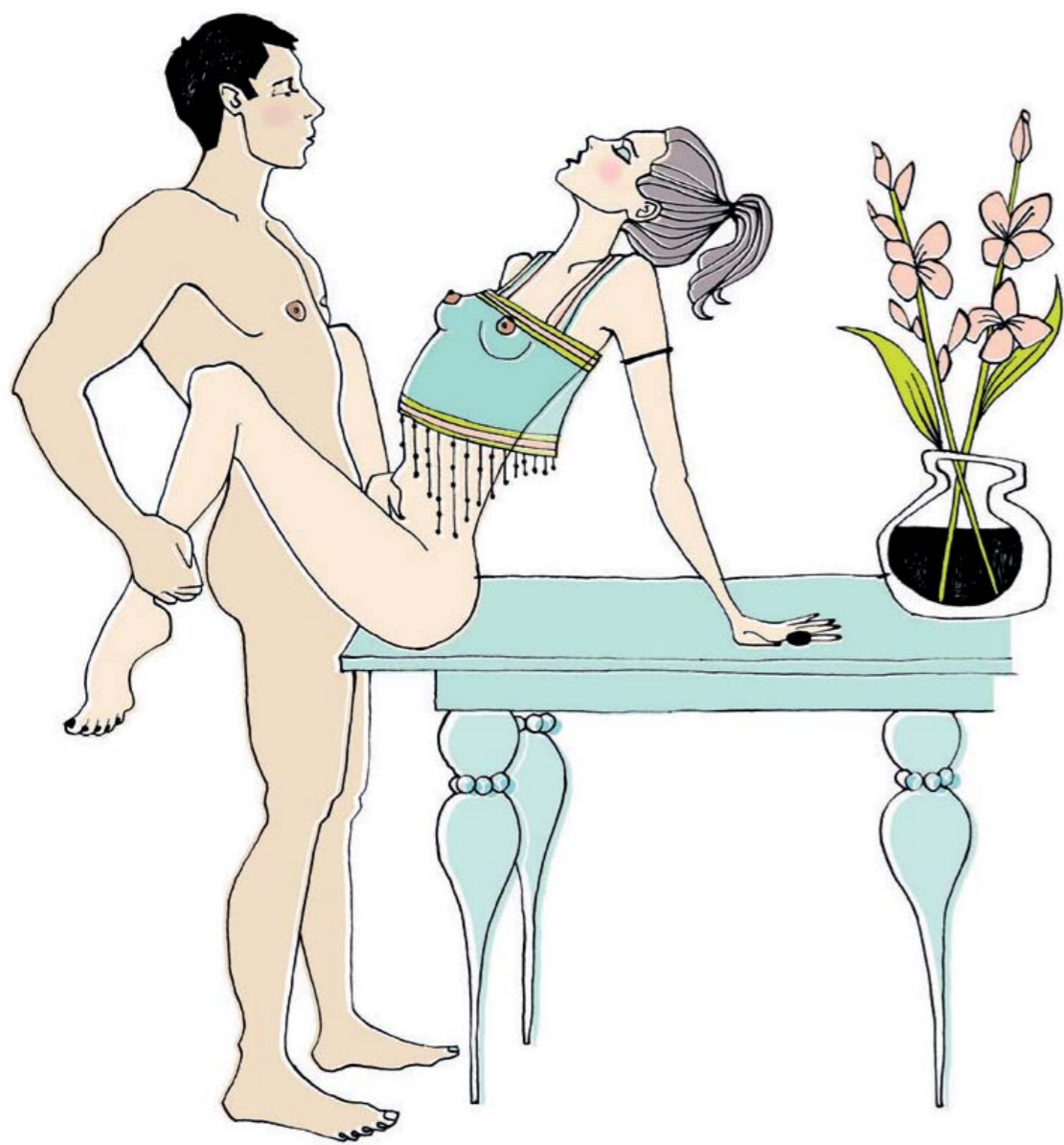
Veeg de vloer met hem aan

Laat hem op de keukenvloer gaan liggen. Als je in een goede bui bent kun je eerst een handdoek voor hem neerleggen, maar als je daar geen zin in hebt, hoeft dat niet. Ga gehurkt boven zijn penis zitten met je voeten plat op de vloer en laat jezelf op en neer glijden met je handen op zijn borst om je evenwicht te bewaren. Voordat je begint kun je zijn penis vastpakken en gebruiken als een dildo. Wrijf ermee over je clitoris en je venusheuvel – wind hem op door zijn eikel naar binnen te duwen en hem er meteen weer uit te halen. Jou zo bezig te zien – waarbij je hem alleen gebruikt voor je eigen genot – maakt hem botergeil. In de hurkpositie kun je proberen je heupen ronddraaiende bewegingen te laten maken alsof je hem naar binnen schroeft. Hiermee

zorg je ervoor dat alle lekkere plekjes binnen in je vagina verwend worden en als hij jou daarbij masturbeert, kom je waarschijnlijk keihard klaar. Yee-ha, cowgirl!

Pluspunt: hij komt heel diep in je en jij hebt de touwtjes in handen.

Minpunt: het zal niet lang duren. Dit standje is ontzettend opwindend voor hem, fysiek én visueel, dus verwacht niet dat hij het lang volhoudt. Als hij dreigt klaar te komen voordat jij klaar bent, moet je iets van positie veranderen. Je kunt bijvoorbeeld je knieën op de grond zetten en van voor naar achter schuiven terwijl hij diep in je blijft. Dit is een heel goed standje om je G-plek te bereiken (en je dijbeenspieren te ontlasten), maar niet zo prikkelend voor hem, zodat hij even kan bijkomen. Daarna kun je weer hurken om het af te maken.



Ellebogen van tafel

Ga op de rand van de keukentafel zitten (dit standje werkt overigens goed op elk solide oppervlak op heuphoogte) en laat je benen naar beneden hangen. Doe je benen wijd uit elkaar zodat hij je vagina goed kan zien. Vergeet nooit de macht die je hiermee op hem uitoefent: voor hem is dit het geilste beeld ter wereld, zelfs als jij zelf vindt dat het op een ontplofte egel lijkt. Laat hem jou daar zo lang mogelijk likken en kussen, en schuif zijn penis dan pas naar binnen. Buig je knieën

en druk ze omhoog, spreid je benen vervolgens wijd uit elkaar tot je in een soort kikkerpositie zit. Laat hem je enkels vastpakken om tegenwicht te bieden zodat hij jou heen en weer beweegt bij elke stoot. Zo kan hij nog dieper penetreren en kunnen jullie allebei het tempo flink opschroeven.

Pluspunt: wilde seks vol passie, en jij hebt een hand vrij om jezelf te bevredigen.

Minpunt: de kinderen raken zo afgeleid van hun huiswerk.



Laadt de jouwe aan de voorkant?

Een heel geschikte manier om hem te bedanken dat hij de was doet. Ga tegen de wasmachine staan – en als dat te veel in het zicht is, kun je ook een ladekast in de slaapkamer van gelijke hoogte gebruiken, of gewoon een muur – en laat hem rechtop voor je staan. Til een been op zodat hij jou kan penetreren. Hij blijft dit been vasthouden terwijl hij bij je naar binnen stoot, waardoor hij meteen steun heeft en jouw dijen ontlast. Bij staande penetratie komt hij niet heel diep bij je naar binnen,

maar hij kan wel tegelijkertijd over je borsten wrijven en likken. Hoe hoger jij je been optilt, hoe meer je voelt.

Pluspunt: spontaan vluggertje.

Minpunt: geen diepe penetratie en minimale stimulering van de clitoris. Je kunt hier wat aan doen door je clitoris te masseren terwijl je aan het vrijen bent, of je heupen ruwer tegen hem aan duwen.