

Carola Rodrigues

INTIEME VERHAALTJES VOOR HET SLAPENGAAN

Voor een gezonde seksuele relatie met jezelf en de ander, waarbij intimiteit en aandacht voorop staan.

© Uitgeverij Authentic Books

Fotografie achterzijde: Kim Booij
Boekverzorging: Sophie van Kempen, bno
Redactie: Roelof Broekman
Uitgeverij: Authentic Books
Drukwerk: Wilco

© 2023 Carola Rodrigues
Eerste druk

Alle rechten voorbehouden.

ISBN 978 90 833 14822
NUR 455

Carola Rodrigues

INTIEME VERHAALTJES VOOR HET SLAPENGAAN

Voor een gezonde seksuele relatie met jezelf en de ander, waarbij intimiteit en aandacht voorop staan.

© Uitgeverij Authentic Books

Inhoudsopgave

Voor jou of jullie	9
Opbouw van het boek	25
Ondeugende strandwandeling	30
Insta(nt) seks	35
Al weken geen seks	39
Het weerzien	44
Een gevaarlijke Bachata	48
Samen douchen	52
Sexting 1 'Jasmine & Jorge'	56
Vervolg sexting 1 'Jasmijn & Jorge'	62
Spaanse mannen	66
Hem wakker pijpen	72
In je kutje of in je mond?	76
Aardbeiensmaak	80
In Edith haar kontje	84
Sexting 2 'Kees en Sara'	90
Smoorverliefd op jou	94
Sla mij in de handboeien	98
Zelfliefde	104

Gebblinddoekt	110
Van der Valk	116
Seks in een hotel met een vreemde	120
Melk uit Kabul	126
Stout in een campingtent	132
Sexting 3 'Mila & Daan'	138
Vervolg sexting 3 'Mila & Daan'	144
Kloppende penis	150
Adonis	154
Be my Valentine	158
Cocktails & Pussy	164
Ontsteek met je gefluister	170
Terug naar zijn vrouw	174
'Ik wil je'	178
Personal training	184
Eén kloppend ritme	190
Vertraging op de vlucht Alicante – Amsterdam	194
Zwarte jarretels	200
Christina	206

Penthouse Magazine	210
Sexting 4 'Noor & Levi'	216
Geduld	220
Een intens standje	224
Alsof er niets was gebeurd	228
Je service verliezen	232
Een handgeschreven seksbrief	236
Nog een seksbrief van hem	240
Nawoord	244
Woorden van dank	247
Bronnen	250
Over de auteur	252

Voor jou of jullie

Lieve lezer!

Het boek *Intieme verhaaltjes voor het slapengaan* heb je nu in handen. Korte verhalen, inspiratietips en sexy foto's die tot de verbeelding spreken en inspiratiemomenten om jullie seksleven (weer) een boost te geven. Omdat intiem-zijn, zowel seks met jezelf als met iemand samen, een van de fijnste dingen is in het leven. Fijn én belangrijk. Belangrijk voor jezelf, om alles te ontdekken in het leven wat je prettig vindt en wat juist niet. En belangrijk voor jullie samen, in een relatie, omdat seks en intimiteit verbindt. Letterlijk en figuurlijk.

Dit boek gaat niet alleen over seks. Ja, de inhoud gaat over seks, maar de hele ontdekkingstocht gaat over onze liefdesrelaties in brede zin, over mannelijke en vrouwelijke seksualiteit. Te vaak hoor ik nog steeds om mij heen dat het vuurtje is gedoofd in de slaapkamer. Dat men veel te laat, als het al vijf voor twaalf is, op de bank bij de relatie-therapeut belandt. En dat zelfs dan mannen en vrouwen elkaar nog steeds niet eerlijk hun fantasieën durven te vertellen. Zich ervoor schamen, het liever bij zich houden, erover liegen, terwijl ze er uiteindelijk tóch aan toegeven en dan helaas vreemdgaan.

Het wordt ons allen steeds meer en meer duidelijk hoe belangrijk het is om duidelijke grenzen aan te geven als het aankomt op ons lichaam, op intimiteit en benadering van elkaar. Alleen jijzelf kunt duidelijk die grens stellen. Woorden geven aan jouw gedachten en die uitspreken naar de ander. Hoe lastig soms ook.

Nadat ik uit een lange relatie kwam, had ik een relatie met een jongere man. Doordat wij een zeer actief seksleven hadden voelde ik mij op en top vrouw en heb ik mijn seksualiteit herontdekt. Bijna iedere dag hadden we seks, en als ik het een cijfer zou moeten geven op een schaal van 1 tot 10, zou het gemiddelde op een 9 liggen. Toch ging hij vreemd. Hij loog en bedroog. Blijkbaar voelde hij niet helemaal de ruimte om zijn fantasieën met mij te delen, zoals de fantasie om het, naast zijn vaste vriendin, met andere vrouwen te doen.

Mijn persoonlijke motivatie

Enkele jaren geleden ontstond het idee voor dit boek. Ik bleef een tijdje single, bewust, en toen kwam er zomaar iemand op mijn pad. Het was dikke mik en we voelden direct liefde voor elkaar. Een bijzondere man. Hij was pijnlijk eerlijk en zei, volop in onze verliefdheid in de eerste paar weken, dat hij dacht van zichzelf op termijn niet monogaam te willen of kunnen zijn. Dat hij zijn liefde en leven met meerdere vrouwen wilde delen. Ik ben dankbaar dat hij op mijn pad kwam, want door hem heb ik nog meer geleerd hoe belangrijk het is om altijd eerlijk te zijn over je verlangens. En om je grenzen hierin te bewaken. Na drie maanden heb ik hem losgelaten. Want ikzelf geloof wél in monogamie en met één persoon je leven delen.

Het aangeven van je grenzen in de slaapkamer en je relatie is ontzettend belangrijk, en toch gaan we hier vaak aan voorbij. Datzelfde geldt voor het durven delen van je diepste verlangens en je fantasieën. Ik hoop dat dit boek jou en jullie mag inspireren. En dat de ontdekkingsreis en het proces dat daarbij hoort, veel mooie ervaringen brengt.

Natuurlijk kun je samen porno kijken. Of hij kijkt porno en zij weet er niets vanaf. Je kunt seks-speeltjes aanschaffen, de mogelijkheden tot een parenclub of het swingersleven onderzoeken, of het verplichte nummertje één keer in de twee weken maken. Of je leest elkaar dagelijks een sexy verhaaltje voor. Of je doet het allemaal.

Door de woorden raak je geïnspireerd, krijg je zin in elkaar, en daarmee hoop ik dat je het verhaaltje niet eens kunt aflezen, en de rest bewaart voor na jullie heerlijke sekspartij.

Maak het belangrijk. Neem er de tijd voor. Ga eerder samen naar boven en in bed liggen. Telefoons aan de kant, geen televisie aan, maar kruip naakt tegen elkaar onder de dekens en lees elkaar een verhaaltje voor of luister er samen naar.

In dit boek lees je erotische verhaaltjes, romantisch en lief, maar er staan ook pornografische verhaaltjes tussen. Voor ieder wat wils. Of misschien wel voor iedere stemming wat wils.

Seks gaat over verbinden met de ander, verbinden met jezelf. En natuurlijk, je kunt best alleen knuffelen en strelen en kussen en dan al ontzettend verbinden met de ander.

Dat is heel mooi. En soms is het juist fijn om rustig en liefdevol de liefde te bedrijven. Maar soms wil je ook gewoon keihard worden genomen en door de hele kamer heen geïgoid... Of niet?

Seks gaat heel erg over jezelf ontdekken (en de ander natuurlijk), het durven loslaten van een bepaalde opvoeding, van bepaalde gedachten, en juist ervaren wat jij fijn vindt en wat voor jou en jullie samen goed werkt. Durf eerlijk te zijn naar jezelf en je partner en durf te experimenteren.

Terugkijkend begon mijn ontdekkingsreis al op jonge leeftijd. Wellicht iets te jong, maar ach, laten we het erop houden dat ik een avonturier ben die niet kon wachten om op ontdekkingsreis te gaan. Bij ons thuis werd er niet openlijk over seks gesproken. Dat maakte het wat ingewikkeld voor mij, want toen ik voor de eerste keer werd aangeraakt door de Italiaanse jongen waar ik o zo verliefd op was, en waarvan ik intens genoot, wilde ik dit lekkere gevoel eigenlijk gewoon thuis kunnen bespreken. Maar helaas, dat zat er niet in.

Een jaar later kreeg ik een vriendje, hij was vijftien jaar. Hij schreef op een dag een erotische brief naar mij die ik in mijn kluisje op school vond. Ik las de brief en kreeg het helemaal warm, ik zorgde ervoor dat niemand kon mee-lezen. In het diepste geheim schreef ik hem een erotische brief terug. In deze brieven beschreven we onze fantasieën die we op een later moment, als we elkaar weer zouden zien, werkelijkheid wilde maken. Hoe lekker is dat eigenlijk? Openlijk je fantasie delen én er gehoor aan geven?

In mijn leven hebben zich meer dan genoeg inspiratiemomenten voorgedaan om tot dit boek en het concept eromheen te komen. Die bewuste eerste brief uit 1996 die ik van mijn toenmalige vriendje kreeg, en die ik met een tikkeltje schaamte maar vooral veel geiligheid las, is – achteraf – zo'n moment geweest. De brief kun je lezen op pagina 236.

Ik geloof erin dat de wereld echt een stukje mooier wordt als wij seks, intimiteit en aandacht voor elkaar nog belangrijker maken en er vooral openlijk met elkaar over durven te spreken – onderling, met onze partners, affaires, dates en onze kinderen – laten we samen taboes doorbreken en met z'n allen gaan voor: genot, plezier, ontdekken, lachen, leren, klaarkomen en nog meer verbinden.

En dat is liefde. Liefde voor jezelf, voor de ander, voor het leven, voor het moment. Osho heeft verschillende mooie citaten hierover. Ik deel er graag eentje met je.

Liefde is een poort

“Als je diep naar binnen kijkt zul je zien dat jouw liefde slechts een woord is, van binnen branden er de vlammen van seksueel verlangen. Maar het is niet acceptabel om die vlammen direct naar iemand te uiten, daar is diplomatie voor nodig. Dus zeg je tegen de vrouw van wiens lichaam je wilt genieten dat je van haar ziel houdt. Je kent je eigen ziel niet eens, dus hoe kun je de ziel van iemand anders kennen? Maar mensen die vol lichamelijke lust zitten, praten over de ziel. Hun verlangen is om te genieten van het lichaam van de ander maar ze praten over innerlijke schoonheid.

Je kan in diepe liefde zijn en toch alleen. In feite kun je uitsluitend alleen zijn als je in diepe liefde bent. De diepte van de liefde creëert een oceaan om je heen, een diepe oceaan, en jij wordt een eiland, volkomen alleen. Ja, de oceaan laat steeds haar golven op jouw oever vallen, maar hoe harder de oceaan haar golven op jouw oever stort, hoe meer je geïntegreerd, geaard en in je centrum bent.

Maar je hebt een idee over liefde; dat idee geeft problemen – niet liefde op zich, maar het idee. Het idee dat als je verliefd bent, je in je minnaar verdwijnt, je lost in elkaar op. Ja, er zijn momenten van versmelting – maar dit is de schoonheid van het leven en alles wat existentieel is: op hetzelfde moment dat geliefden in elkaar oplossen, worden zij heel bewust en alert.”

Osho, Showering without Clouds en The Dhammapada: The Way of the Buddha.

Het maatschappelijk belang

Als ik de oude fotoalbums in mijn ouderlijke woning doorblader, terwijl wij met een groot kussen op de grond voor de open haard liggen, tref ik mijn moeder op bijna iedere vakantiefoto met haar diep donkere, door de zon gekuste huid waarbij ze trots haar borsten showt. Ik blader verder en zie ineens een foto met mijn vader, samen met mij in bad, samen met m'n beste vriendinnetje. Papa rechts in het bad, ik in het midden en mijn vriendinnetje links. Het is een leuke foto en de herinnering voelt als gisteren, ook al is dit bijna vijfendertig jaar geleden.

Ik moet lachen en zeg tegen mijn vader: 'Goh, dat is nu anno 2023 echt ondenkbaar; dat een vader met z'n dochter en nog een ander meisje in bad gaat. Je zou nu opgepakt worden.' Toen was dat heel normaal. Net zoals het topless zonnen. Als ik dat nu doe, krijg ik ten eerste verwijtende blikken van mijn zonen en opmerkingen als 'Ah mam, ben je serieus? Weet je wel hoe erg je mij hiermee voor schut zet?' En ten tweede ben ik zo'n beetje de enige op het strand. Ik denk opeens terug aan een reclame. Het is het spotje van FA, de douchegel, en je ziet een knappe vrouw op een tropische eiland richting een rots lopen, ze ontdoet zich van haar bovenstukje. Je ziet haar borsten en bovenlichaam en op toch wel sensuele wijze masseert ze zichzelf helemaal in met de schuimende emulsie. Na wat online research kom ik deze reclame tegen die in 1979 op de televisie werd getoond. Toen was dat heel normaal.

In het boek *De vrolijke naturist* van filosoof Floris van den Berg beschrijft hij, in mijn ogen, iets opmerkelijks en tegelijkertijd treffend. Hij verwijst daarin naar een anatomie-les op een middelbare school waar vrouwen in – schrik niet – een bikini worden afgebeeld onder het kopje 'Female Body'. Het is hetzelfde als dat er bij de biologielees ook geen bloot wordt getoond. Ton van Rietbergen schrijft er een artikel over in de *Volkskrant* op 15 maart 2021 en hij schrijft – terecht – *“Dat naakt douchen met je sportteam niet langer de norm is en er weer wordt gediscussieerd over het beperken van abortus, horen ook bij de huidige tijd waarin alles wordt geseksualiseerd. De koppeling tussen elite en pedofilie is een andere kwalijke loot aan deze stam. Of om met Floris van den Berg af te sluiten: ‘Vrouwen hebben er baat bij als mannen ontspannen om*

*kunnen gaan met (vrouwelijk) naakt. Gewoon bloot lijkt me onderdeel van het beschavingsoffensief voor emancipatie.”*¹ De veranderingen in de loop der tijd hebben gezorgd voor schaamte en juist meer taboe. Ons beeld van bloot is sterk gekoppeld aan seks. We kunnen het bijna niet meer los zien van elkaar.

Ik stuit op een artikel uit het magazine *Blootgewoon!*, “Seksualisering en objectivering werken sociale uitsluiting in de hand”. Het beschrijft in samenvatting de seksuele revolutie, zet een stevig discussiepunt neer en bevraagt de lezer om zelf na te denken over de nieuwe norm hierin.

Even een paar feiten en cijfers² op een rij:

- In 1967 verschijnt voor het eerst bloot op de Nederlandse televisie. Een model Phil Bloom (dan eenentwintig jaar) leest in de tweede aflevering van het jeugdprogramma *Hoep!a!* naakt de krant. Ze geeft vervolgens haar exemplaar van *Het Vrije Volk* uit handen en terwijl ze dat doet, zijn haar blote borsten te zien. Dit wordt dan wereldnieuws. Het programma verdwijnt van de buis. Een derde aflevering wordt nooit gemaakt en de VPRO krijgt honderden opzeggingen;
- In 1962 komt de anticonceptie pil op de markt en per 1984 is abortus niet meer per wet verboden;
- Een eerste naaktstrand in Nederland wordt in 1973 gesticht;
- En topless zonnen is dé trend in de jaren 70, 80 en 90;
- Het is het jaar 1987 als muzikzender *MTV* voor het eerst op de buis verschijnt. En op Veronica wordt de *Pin-up Club* uitgezonden. Er is op deze platformen een totaal ander beeld van de vrouw te zien.
- En ook in de gaming industrie wordt de vrouw neergezet als seksueel object. Denk aan Lara Croft in *Tomb Raider*, die in hotpants en een mini-top met groot decolleté rennend, springend en vliegend door het beeld heen zoekt om te vechten tegen de slechteriken.

¹ Ton van Rietbergen is economisch geograaf aan de Universiteit Utrecht. Boek: *De vrolijke naturalist*, Floris van den Berg, Boekscout.

² Artikel uit magazine *Blootgewoon!*

Over het topless zonnen zegt Liesbeth Woerman, hoogleraar psychologie tijdens een interview in het *Algemeen Dagblad* (2018): “Het had alles te maken met de vrijheid die vrouwen voor zichzelf opeisten. Zij wilden net zo vrij met hun lichaam kunnen omgaan als mannen. De boodschap was: een vrouwenlichaam is gewoon een vrouwenlichaam, geen seksueel object.”

Ik moet terugdenken aan Janet Jackson haar nipplegate tijdens de Superbowl in 2004. Justin Timberlake ontbloot per ongeluk de rechterborst van Janet tijdens hun optreden op het podium. Jackson kreeg alle kritiek over zich heen en Timberlake komt er zonder kleerscheuren vanaf. De *New York Times* brengt er in 2021 zelfs een documentaire over uit, *Malfunction: The Dressing Down of Janet Jackson*. Er is onderzocht waarom er een verschil tussen man en vrouw wordt gecreëerd in dit voorbeeld. Ook zoomt het in op de impact en het effect dat het heeft gehad op de carrière van Jackson.

Ik scrol ondertussen een beetje door mijn Insta tijdlijn (anno 2023) en zie wel veel gespierde blote bovenlijven van mannen online, inclusief hun tepels. Maar foto's waarop moeders hun baby's aan de borst leggen om te voeden, worden verwijderd alsook foto's van blote bovenlijven van vrouwen. Het brengt mij toch wel enigszins in verwarring; aan de ene kant is onze maatschappij aan het vertrutten op dit vlak en aan de andere kant groeit onze jeugd op met de meest harde pornostandjes op hun mobieltjes. Hoe zit dat nou toch?

Erectieproblemen en vreemdgaan

Het is november 2022 en Waylon (zanger en man van Bibi) bekennt vreemd te zijn gegaan, omdat hij erectieproblemen heeft. Hij vertelt dit tijdens zijn interview met Raven. Nederland vindt er wat van. Maar ja, wat hebben erectieproblemen en vreemdgaan met elkaar te maken? Als je 'um niet omhoog krijgt, dan krijg je 'um toch ook niet omhoog tijdens je seksuele avontuurtje?

Erectieproblemen komen niet alleen bij oudere mannen voor. Waylon is 42 jaar en heeft er, klaarblijkelijk, ook last van. 14 procent van de 40-jarige mannen heeft een erectiestoornis. Dat aantal neemt met de leeftijd wel toe: van de 50-jarigen heeft 42 procent klachten en van de

80-jarigen is dat zelfs 71 procent.³ Seksuoloog Astrid Kremers vertelt: “Er rust een enorm taboe op dit thema. Maar weinig mannen durven hier open en eerlijk over te praten.” Kremers ziet jonge mannen met erectieproblemen in haar praktijk. “Ze hebben bijvoorbeeld ’s ochtends bij het masturberen wél een erectie, maar die komt niet als ze met een partner zijn. Dan weet je dat er geen medische verklaring is,” zegt Kremers.

Het gegeven dat Waylon zijn verhaal openlijk deelt, helpt natuurlijk veel om dit taboe te doorbreken. Andere, jonge mannen kunnen zich hierin herkennen. En zullen zich hier hopelijk minder onzeker over gaan voelen. Het is normaal. Het komt gewoon voor. Ook bij jonge mannen. Je lichaam en geslachtsdeel zijn geen robot-onderdelen. Er is geen aan- of uitknopje. En dat het soms even niet werkt, maakt je menselijk. Je kunt niet altijd hard zijn op exact dát moment dat het ‘wordt verwacht’ door jezelf of door de ander. Praat erover. Deel met je bedpartner wat er gebeurt. Toon je kwetsbaarheid en maak dingen bespreekbaar. Hoe lastig misschien ook, maar ja, je partner kan ook niet je gedachten lezen. Weet niet wat er zich in jouw hoofd en lijf afspeelt. Probeer voorbij de schaamte te gaan en betrek haar erbij.

Ons magische knopje

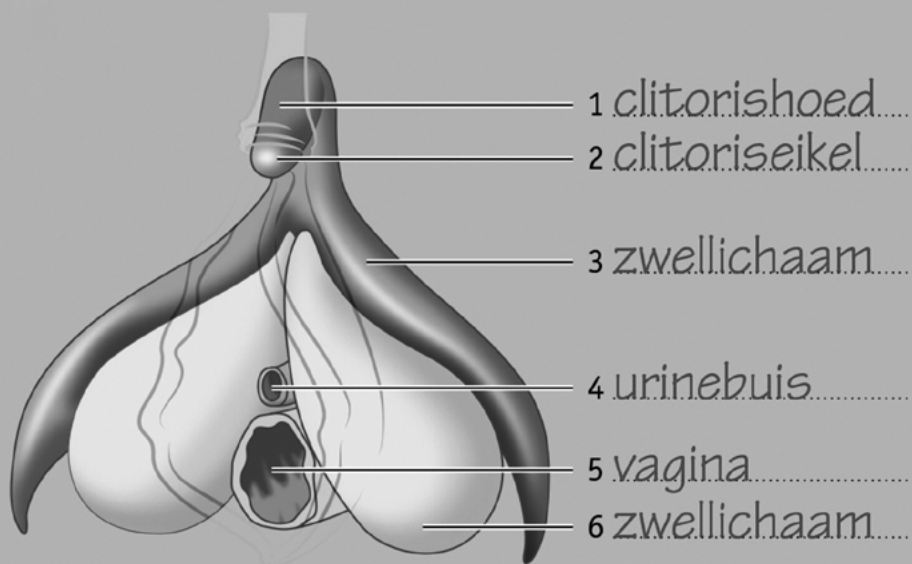
En dan nu wij, de vrouwen. Er is gelukkig steeds meer bekend over de clitoris en over ons orgasme. Zo weten we inmiddels bijna allemaal dat de clit niet alleen het kleine knopje onder het kapje betreft, maar dat een groot deel van de clitoris zich inwendig begeeft en wel 11 centimeter is. Ons magische knopje heeft overeenkomsten met het mannelijk lid. Zij heeft namelijk ook zwellichamen en genotsensoren. Ook is het uitwendige gedeelte van haar vergelijkbaar met de eikel van de penis. Het topje van de clitoris bevat maar liefst dubbel zoveel zenuwuiteinden als de eikel, wel 8.000.

Ook wij kunnen een natte droom krijgen. Sterker nog, wij kunnen zelfs klaarkomen in onze slaap tijdens een opwindende droom. En inmiddels is ook bekend dat we

3. Bron: artikel in Algemeen Dagblad

niet alleen perse klaarkomen van stimulatie van de clitoris, maar dat dit ook kan door vaginale of anale stimulatie en stimulatie van de g-spot. Het verschilt per vrouw. En vaak komen vrouwen ook niét klaar tijdens de seks. Maar, bewaken wij zelf wel voldoende ons genot? Vinden wij het krijgen van een orgasme echt minder belangrijk dan de man? En waarom eindigt negen van de tien keer het seksspel direct na het orgasme van de man?

Het is 1998 als wordt ontdekt hoe de clitoris er eigenlijk precies uitziet. Dat dit orgaan ook nog een groot inwendig deel heeft. Het is de Australische uroloog Helen O'Connell die dit ontdekt. Negentienachtnegentig, mensen! Ik was toen gewoon al veertien jaar en het was voor de wetenschap nog niet helder hoe mijn clitoris dat jaar ervoor eruit zag? Ik kan het bijna niet geloven als ik dit ontdek, alleen het is echt zo. En dit terwijl in het jaartal 1672 Reinier de Graaf de clitoris, vagina en uterus als kunstwerk afbeeldt. Te zien in het Rijksmuseum overigens. Ik lees dit gegeven via de fijne nieuwsbrief van Eva Jinek waarin ze ook beschrijft dat de clitoris constant weer uit de medische boeken verdween. Want tja, vrouwelijk seksueel genot was blijkbaar niet relevant genoeg. Jinek leerde prof.dr. Ellen Laan een paar jaar geleden kennen, nodigde haar uit aan haar tafel tijdens haar talkshow en trad toe tot de raad van Advies van de stichting Seksueel Welzijn. Jinek is ambassadeur van het gedachtegoed van Laan en besteedt veel tijd en aandacht aan dit thema. Maar, het is zover! De clitoris staat inmiddels afgebeeld in een biologieboek voor middelbare scholen. En als ode aan Ellen Laan neem ik de afbeelding ook, met veel plezier en liefde, op in mijn boek. Zodat ook volwassenen voortaan allemaal weten hoe dit orgaan eruit ziet en we kunnen snappen hoe het functioneert. Zodat we daarmee het vrouwelijk genot en haar orgasme belangrijk maken.



Bron: afbeelding is van Uitgeverij Malmberg

Onze jeugd – de toekomst

Vroeger hadden we de *Hitkrant* en de *Fancy* en ik herinner mij de *Fancy* waar de seksvragen ingestuurd werden in een rubriek ‘*Vrijen en jij*’ en dan kreeg de vrager (en wij allemaal) antwoord op zijn of haar vraag door een seksuoloog.

Eén artikeltje vergeet ik nooit meer. Een meisje had een bevroren curryworst naar binnengebracht in haar punani. Ze schreef dat de worst was afgebroken en ze vroeg zich af of dit erg was. Ik weet nog dat ik dacht ‘O nee, arm meisje. Je hebt je brief met een postzegel (*nog geen email...*) op de brievenbus gedaan. Je krijgt een week later antwoord en die worst zit er nog steeds in...’ Ik heb daar nog lang over nagedacht en hoopte dat het goed zou komen met haar.

De seksuoloog beantwoordde alle vragen met veel respect en als je meelas kreeg je het gevoel dat je niet raar of anders was. Iedereen ontdekt zichzelf en masturbeert. Ze gaf adviezen over hoe je dat dan het beste kon doen; met een knuffel, je vingers of een voorwerp (niet scherp en geen etenswaren). Ook moedigde ze je enigszins aan om te zoenen met je vriendin als je het tongzoenen wilde ontdekken. Zodra de *Fancy* binnenkwam, bladerde ik altijd snel door naar deze rubriek en las ik met veel interesse alle vragen en antwoorden. We hebben zo iets niet meer echt voor onze kinderen. Ik predik ervoor dat de *Fancy* terugkomt of dat er een nieuwe soort magazine komt, met een uitgebreide rubriek waar je al je onschuldige vragen kunt insturen en op fijne wijze door een professional je antwoord krijgt. Ik wil hiermee echt niet per se zeggen dat vroeger alles beter was. Alhoewel. Als ik het zo eens allemaal opsom, voor mijzelf en daarmee voor jou als lezer, dan voelt het voor mij alsof er vroeger toch wat meer op een open wijze en vanuit zachtheid over seksualiteit en onze naaktheid werd gecommuniceerd.

Niet overal werd open over seks en intimiteit gesproken. In ieder geval niet bij ons thuis aan de keukentafel. Ik wist niets, behalve mijn eigen vergaarde informatie uit de *Fancy*. Mijn ontmaagding (veel te jong overigens, maar wel romantisch in een weiland, onder de Italiaanse sterren, laat op de avond) geschiedde met twee condooms over elkaar. Want ‘dat is extra veilig’, dacht ik. En hij dacht dat blijkbaar ook. Wist ik veel dat het materiaal dan juist kon scheuren. Ik was dertien jaar, jong en naïef en een nitwit op

dit vlak. Ik denk dat mijn ouders dachten; zolang we niet over seks praten en net doen of het niet bestaat, zal het Carola haar interesse ook niet wekken. Wel, *they thought wrong*. Het is allesbehalve een verwijt, want daar zit uiteraard nul verkeerde intentie achter vanuit mijn ouders in hun opvoeding. Het heeft er juist aan bijgedragen dat mijn motivatie, als moeder en mens in deze maatschappij, sterk is ontwikkeld om een boek met dit thema te schrijven. En daar ben ik dankbaar voor.

Op 9 december 2022 ga ik voor het eerst naar een symposium over seksualiteit. Het thema *De weg naar seksuele gelijkheid* staat centraal. Het is georganiseerd door de stichting Seksueel Welzijn Nederland. Opgericht door Ellen Laan (in memoriam). Zij verrichtte baanbrekend onderzoek naar de seksuele gezondheid van vrouwen en ze richtte SWN op. Het is een groeiende gemeenschap waar wetenschappers, kunstenaars, trainers en zorgverleners bij aangesloten zijn. Ik vind het spannend om te gaan, merk ik. Voor het eerst ga ik mij tussen publiek mengen en mijzelf voorstellen als auteur van dit boek. Hoe zal men mij ontvangen en zien? Ik ben immers geen seksuoloog, heb hier niet voor gestudeerd, maar breng dit thema aan het licht omdat ik het belangrijk vind. Dit stemmetje in mijn hoofd verdwijnt als sneeuw voor de zon zodra ik binnenwandelen. Het voelt als een warm bad. Allemaal vriendelijke mensen, allemaal op een missie: seksuele gelijkheid en openheid creëren.

Met veel interesse luister ik naar alle boeiende lezingen. Onder andere van Maaike Meijer (hoogleraar) die ons meeneemt op reis aan de hand van verhalen over de lijn van vaders en zonen en hoe dit ten alle tijden het thema macht en heerser heeft vertegenwoordigd en nog steeds vertegenwoordigt. Ze legt het publiek uit hoe het patriarchaat werkt en benadrukt de verschillen in diverse landen en neemt ons mee in het ontstaan en het in stand blijven van hardnekkige patronen als het gaat over de ongelijkheid tussen mannen en vrouwen. Aan de hand van verhalen van de godinnen, vlinders en rupsen (die het leven laten zien), *the magic triangel* en passages uit het boek *The Kingdom of Women* stelt Meijer duidelijk dat de vrouw niet voor haar empowerment hoeft te vechten. Zij is al *empowered*!

Joyce Endendijk (universitair docent UU) gaat in op het belang van de wetenschap binnen de pedagogiek. Zij benadrukt naar ons allen dat ouders, leerkrachten en media bijdragen – en een belangrijke rol hebben – aan seksuele voorlichting van jongeren en jong volwassenen. En ze doet een indirecte oproep om weg te blijven van hokjesdenken. Om meer genderneutraal je kind op te voeden.

De twee mannen van Rutgers en Atria zetten ons aan het denken met interactieve vragen en weten op positieve wijze een goede discussie op gang te brengen. Yuri Ohlrichs (NVVS seksuoloog bij Rutgers, internationaal deskundig in professionele communicatie over seks, seksuele vorming & opvoeding) deelt het lesprogramma *Make A Move* dat vanuit Rutgers wordt gefaciliteerd voor het onderwijs. Ook tonen zij het programma voor jongeren *Can you fix it?* op 3 oktober 2022. Tijdens de jaarlijkse *Rutgers Dialoog* kregen Dennis Wiersma (minister voor Primair en Voortgezet Onderwijs) en Mariëtte Hamer (regeringscommissaris seksueel grensoverschrijdend gedrag) *het Manifest voor betere seksuele vorming* aangeboden, omdat de seksuele vorming op scholen beter moet. Dat vinden jongeren, docenten, het onderwijs en expertisecentra samen. In samenwerking met 37 jongeren en maatschappelijke organisaties is het Manifest tot stand gekomen. Je leest het Manifest via deze website: www.seksuelevorming.nl/manifest

Als ik denk aan mijn eigen kinderen, dan voel ik sterk een belangrijke taak om dit thema – in alle openheid – met hen te bespreken. Het begint bij ons thuis, maar onze kinderen brengen natuurlijk ook veel tijd door op school en daar ligt ook een belangrijke taak weggelegd voor de docenten. Maar ja, ga er maar eens aanstaan als docent om het gesprek aan te gaan over de seksuele ontwikkeling en gezondheid van de pubers. Met veel gegiegel door de meiden en stoer gedrag van de jongens in de klas zodra je hierover begint, in de wetenschap dat ze het lokaal uitlopen en op hun telefoons nog even snel twee minuten een filmpje op *Pornhub* of *Onlyfans* checken. Ik realiseer mij erg goed dat dit ontzettend lastig is.

Gelukkig zijn er allemaal mooie en goede initiatieven vanuit bijvoorbeeld Rutgers met lesmateriaal en trainingen voor docenten. Of bekijk bijvoorbeeld eens de afleveringen

die de *Sekszusjes* hebben opgenomen, te zien via NPO Start, als je het lastig vindt om dit onderwerp bespreekbaar te maken en niet zo goed weet *hoe*. Het is een nieuwe televisieserie (2022) 'Naakt voor de klas met de sekszusjes' waarin Krista en Marcelle Ariëns terugkeren naar de middelbare school om seksuele voorlichting anno 2022 onder de loep te nemen. De thema's die zij bespreekbaar maken en te zien zijn in de afleveringen gaan over: de eerste keer, sexting, consent, plezier, porno en diversiteit.

Tijdens mijn bezoek aan het symposium over seksuele gelijkheid ontmoet ik Philippine van der Goes. Ze heeft samen met Karin Middelburg, gynaecoloog, een kinderboek over seks geschreven. Ik heb een paar boeken hieronder voor je opgesomd die wellicht interessant voor jou zijn, als ouder, als je op een luchtige wijze en aan de hand van een boek met afbeeldingen dit onderwerp bespreekbaar wilt maken.

Voor de kleintjes:

- *Maar HOE dan?!* – Philippine van der Goes en Karin Middelburg
- *Ik vind jou lief* – Sanderijn van der Doef
- *Nee! Een boek over nee en ja zeggen* – Sanderijn van der Doef
- *Lekker in je lijf* – Esther van der Steeg
- *Kriebels in je buik* – Pauline Oud

Voor tieners en pubers:

- *Sex Safe* – Fajah Lourens en Selwyn Senatori
- *Seks en zo* – Robie H. Harris
- *Vrij(be)wijs* – Marina van der Wal en Bram Bakker

Zie ook voor jongeren van 12-25 de website sense.info voor meer informatie.

Onze stem laten horen

Het is nu, terwijl ik de laatste hand leg aan dit boek, ongeveer een jaar geleden dat het programma *BOOS* met de eerste onthullingen rondom het televisieprogramma *The Voice of Holland* naar buiten kwam. Ons kabinet heeft recent (13 januari 2023) een nationaal actieprogramma afgekondigd.⁴ Gericht op seksueel grensoverschrijdend gedrag en seksueel geweld. Er wordt 11 miljoen vrijgemaakt om de komende jaren te investeren in het tegengaan van seksueel geweld. En daarnaast het beperken ervan.

Op de website van de Rijksoverheid is te lezen Dat wil het kabinet bereiken door het snel te signaleren en te stoppen, slachtoffers en hun omgeving steun en hulp te bieden direct te handelen in de richting van (vermoedelijke) plegers. Ook is er binnen het actieprogramma veel aandacht voor de rol van de omstander. We willen dat omstanders seksueel grensoverschrijdend gedrag en seksueel geweld herkennen en weten wat ze kunnen doen wanneer zij hiermee in aanraking komen.

En dat moet ook wel blijkt uit de cijfers van het CBS. De cijfers zijn nu hoger dan in 2020 toen dit onderzoek heeft plaatsgevonden. 1 op de 8 mensen in Nederland had in 2022 te maken met grensoverschrijdend gedrag. Dat zijn omgerekend 1.8 miljoen mensen. Het gaat hierbij dan om seksuele intimidatie en om lichamelijk seksueel geweld. In 2020 betrof het 1 op de 9 mensen. Vrouwen hebben hier vaker mee te maken dan mannen. En vooral bij jongere vrouwen liggen de cijfers hoger: van de 16 tot 18-jarigen heeft 46 procent ermee te maken gehad. Bij vrouwen tussen 18 en 24 jaar is dit 52 procent.⁵

Het is goed en terecht dat regeringscommissaris Mariëtte Hamer oproept om op maatschappelijk niveau het gesprek aan te blijven gaan met elkaar. En dit betreft dus absoluut een rol voor de samenleving; jij en ik.

⁴. <https://www.rijksoverheid.nl/actueel/nieuws/2023/01/13/kabinet-presenteert-actieprogramma-tegen-seksueel-grensoverschrijdend-gedrag-en-seksueel-geweld>

⁵. Nos nieuwsbericht 13 januari 2023

Het maatschappelijk belang, voor ons allen, is dus groot. Alleen door openheid in communicatie, voorbij de schaamte en vanuit onze kwetsbaarheid en het besef dat je het thema *seks, aandacht en intimiteit* maar beter met een knipoog en een grote glimlach en veel plezier kunt benaderen, dan proberen weg te moffelen onder het tafelkleedje, kunnen we de volgende stap zetten met z'n allen. De stap naar een open gesprek hierover.

Ik hoop dat het boek je dichter tot jezelf brengt en daarmee tot de ander. Dat je de liefde voor jezelf en elkaar op een nog dieper level mag ontdekken. En met een gerust hart, een glimlach op je gezicht en met een knipoog richting dit thema, in de slaapkamer al jouw eigen intieme verhaaltjes mag beleven.

Geniet met jezelf en van elkaar,

Carola Rodrigues

Opbouw van het boek

Als schrijver en boekenliefhebber ben ik natuurlijk groot voorstander van een fysiek boek. Zelf wil ik het liefst een boek in mijn handen vasthouden, voelen en ruiken en terug kunnen zetten in mijn boekenkast. Ik weet dat er ook veel mensen zijn die liever luisteren naar verhalen. En daarom heb ik alle verhalen ook voor je ingesproken.

Wil jij de verhalen in audiovorm ontvangen, stuur dan een mail naar team@carolarodrigues.nl en dan krijg jij gratis toegang tot de online omgeving waar alle audiofragmenten staan. Plug je oortjes in of zet je smartphone op speaker of koppel deze aan je box en luister dan heerlijk alleen of samen naar de verhalen.

Je kunt dit boek op iedere pagina openslaan en dan beginnen met lezen, kijken en fantaseren. De opbouw is als volgt; je treft een verhaal aan en vervolgens staat er een inspirerende tip beschreven los van het verhaal, soms alleen ter inspiratie voor de vrouw, soms voor de man en soms voor beiden. Door het boek heen zie je ook foto's voorbij komen. Soms zegt een afbeelding meer dan 1.000 woorden en het leek mij fijn voor jullie fantasie om deze extra goed te prikkelen met sexy beelden.

Sexting verhalen

Door het boek heen tref je ook een paar sexting verhalen aan. Sexting is: het versturen van seksueel getinte berichten, foto's of filmpjes van jezelf via je mobiele telefoon of tablet. Het woord is afgeleid van de Engelse woorden 'sex' en 'texting' (= berichtje sturen). Het maken en naar elkaar versturen van seksuele beelden kan leuk en spannend zijn⁶. De foto's en filmpjes die bij de sexting verhalen horen zijn in dit boek niet zichtbaar, dus ook hier kun je je fantasie de vrije loop laten.

⁶. Bron: www.sense.info

Sexting kan een extra dimensie toevoegen aan je relatie. Het kan spannend zijn als je aan het daten bent met elkaar, maar let wel goed op dat je dit alleen doet als je zeker weet dat de ander je naaktfoto's wilt ontvangen en als je de andere persoon vertrouwt. Anno 2023 gaat dit ook weleens fout en worden foto's of filmpjes verspreid zonder dat dit wenselijk is. Dat is echt schadelijk voor de ander.

De intieme seksverhaaltjes website

Via mijn website kun je nóg meer verhalen lezen, nieuwe inspirerende tips opdoen en meer smaakvolle beelden bekijken. Omdat ik hoop dat er na het lezen van dit boek iets in jouzelf en daarmee wellicht in je relatie(s) is veranderd en dat je geïnspireerd bent geraakt, bestaat er de mogelijkheid om je eigen avontuur te uploaden (kan ook anoniem) zodat je dit kunt delen met andere lezers en websitebezoekers.

Je hoeft geen schrijver te zijn om je verhaal te delen. Het gaat vooral om het inspirerende element hierin. Voordat wij je verhaal plaatsen, lezen wij het wel eerst. Ik vind het belangrijk dat de seksverhalen uitgaan van wederzijds respect. Tuurlijk mag het tussen de lakens *sleazy and nasty* eraan toegaan, geilheid laat ons de meest bizarre dingen in het bed doen en dat is helemaal oké, dat kan erbij horen en daar mag ook over worden geschreven. Van solo seks, tot erotische verhalen en porno standjes, alles mag erin terugkomen, maar wel – nogmaals – vanuit respect en liefde voor jezelf en daarmee voor de ander.

Zoveel mensen, zoveel smaken (en identiteiten)

Dan vind ik het nog belangrijk om het volgende te benadrukken; ik heb het boek geschreven voor hem en haar en voor beiden. Het spreekt voor zich dat ik niemand hiermee wil buitensluiten en met hem of haar 'iedereen' bedoel. Zowel alle vormen die bestaan binnen LHBTQIA+ (Lesbisch, homoseksueel, biseksueel, transgender, queer, intersekse en aseksueel, en het plusje betekent dat er nog veel meer seksuele en genderidentiteiten zijn) respecteer ik en zie ik

graag terug als lezer. Aangezien ik zelf hetero ben en mijn eigen fantasie heb gebruikt, is dat het perspectief van waaruit ik geschreven heb, maar uiteindelijk kun je er alle kanten mee op, waarheen je maar wilt en wat ook maar bij jou past!

Houd een dagboek bij

Een paar jaar geleden las ik het *Sexdagboek* van Heleen Van Rooijen. Voor dit boek hield zij 365 dagen haar seksavonturen bij. Een geweldig mooi, (h)eerlijk boek over seks en ook zeker over liefde! Op dat moment schreef ik zelf al korte seksverhalen. Soms gebaseerd op de waarheid en soms op basis van fantasie. Doordat ik haar boek las kwam ik op het idee om een echt seksdagboek te gaan vormgeven, maar dan voor jou, waarbij jij als lezer zelf je seksavonturen gaat noteren en kan overdenken.

Ik heb dit idee uiteraard aan Heleen voorgelegd en ik was vrij om hier zelf mee aan de slag te gaan. Ik heb nu eerst dit boek geschreven en uitgegeven en ik denk dat het een goed en leuk idee is dat jij voor jezelf een seksdagboek gaat bijhouden. Noteer bijvoorbeeld aan het begin van het lezen van dit boek je persoonlijke wensen. Wat wil je graag veranderen, verbeteren of loslaten in de seksuele relatie met jezelf en je partner? Vervolgens ga je lezen, op ontdekkingsreis, er (meer) over praten en noteer je je bevindingen. Ik hoop vervolgens jou als lezer terug te zien op de website waar we een community vormen met elkaar. Als je daar je mailadres achterlaat, dan ontvang je een berichtje als straks het seksdagboek klaar is.

En ga nu maar snel lezen, ontdekken, voelen, beminnen, genieten, knuffelen, de liefde bedrijven, lachen, lief zijn voor jezelf en de ander, klaarkomen, je stoutste fantasieën tot leven laten komen en heerlijke, geile seks hebben!

Voor hem en haar

De seksuele energie gaat hand in hand met je ademhaling. Je kunt samen heerlijke, ontspannende ademhalings-oefeningen doen voordat je overgaat tot jullie vrijpartij. Dit kan een nieuwe dimensie toevoegen aan jullie samenzijn en nader tot elkaar komen.



Ondeugende strandwandeling

Ze veegde de zandkorrels van haar kuit af en bracht haar rokje weer in de plooi. Hij gaf haar een kus in haar nek en drukte zachtjes met zijn linkerarm haar lichaam stevig tegen zijn lichaam aan.

‘Zullen we zo teruglopen naar het restaurant?’ vroeg hij.

Ze antwoordde positief en stond op. De alcohol was bijna uitgewerkt, althans, het tipsy gevoel dat ze had toen ze hier naartoe liepen was een stuk minder.

Even daarvoor...

Hij keek haar doordringend aan, terwijl hij aan de bar zat. Ze kon nauwelijks langer dan een seconde in zijn ogen kijken. Een beetje ongemakkelijk zat ze aan haar bestek en servet en ze wist zich echt geen houding te geven. Ze voelde dat hij weer keek, terwijl ze haar blik strak op haar telefoon gericht hield. Waar bleef haar date toch? Hij zou haar toch niet laten zitten? Inmiddels was er bijna driekwartier verstreken en ze bestelde haar derde glas wijn.

Ze besloot naar het toilet te gaan, omdat ze moest plassen, maar ook om twee minuten onder zijn blik vandaan te kunnen zijn. Die man, die ogen, een vreemdeling voor haar. Toen hun blikken de eerste keer kruisten, voelde ze een chemische reactie in haar hele lijf. Hij zat daar aan de bar. Alleen. Hij had een bord pasta geserveerd gekregen.

Toen ze terugkwam van het toilet lag er op haar tafeltje een briefje. De boodschap drong meteen diep tot haar door...

Ik weet niet op wie je wacht. Dat maakt ook niet uit. Ik zie wat je voelt. Kom over tien minuten naar het strand. Daar wacht ik op je.

Ze keek naar de bar, hij was verdwenen. Het zweet brak haar uit. Wat is dit? Wie is die man? Hij wacht op mij, maar waarvoor? Ze voelde dat ze erop in wilde gaan en tegelijkertijd kwam haar andere stemmetje door...

Voel je je wel helemaal lekker? Straks heeft hij andere bedoelingen. Doe normaal! Je kunt hier echt niet op ingaan!

Ze stond op. Rekende af en liep richting het strand. Haar buik draaide om van de spanning, maar aan de andere kant was ze zó nieuwsgierig dat ze de verleiding

niet kon weerstaan. Ze moéste het doen. Haar date bekeek het maar. Ze wilde weten wie deze sexy man was.

Hij stond te wachten, leunend tegen een paal van het volleybalnet, met zijn rug naar haar toe. Hij keek naar de zee en de ondergaande zon. Ze tikte hem op zijn schouder en hij draaide zich om.

‘Daar ben je,’ zei hij, en keek haar opnieuw doordringend aan.

Een moment dacht ze erover om zich om te draaien en weg te gaan, maar opeens kuste hij haar. Hartstochtelijk en teder tegelijk. Met zijn rechterhand streek hij door haar haren heen en trok hij haar dicht tegen zich aan. Ze voelde zijn van nature al lekker grote lid tegen haar lichaam aan drukken.

Haar gedachten verstomden, ze voelde alleen nog maar hem, hun beider tongen, hun lippen. Haar verlangen naar deze bijzondere man groeide meer en meer. Ze werd nat vanonder en voelde de geile kriebels door haar hele lichaam heen woelen.

‘Kom. Loop een stukje met me mee,’ zei hij.

Verderop lag een kleed, op zijn plaats gehouden door een paar stenen. Er stonden windlichten omheen en hij deed de kaarsen aan.

‘Wie ben je?’ vroeg ze.

‘Doet dat er toe, wie ik ben?’ reageerde hij. ‘Waar het omgaat is wat je voelt, wat wij voelen en dat je nu hier bent met mij. Geniet er gewoon van.’

Hij kuste haar weer en ze ging er helemaal in op. Vervolgens legde hij haar neer op het kleed, en terwijl ze aan het zoenen waren tastte hij met zijn handen haar lichaam af. Hij bevoelde haar borsten, haar buik, haar benen en dijen, en langzaam gleed hij met z’n vingers onder haar string. Hij raakte haar schaamlippen aan. Toen hij voelde hoe nat ze was, merkte ze meteen dat hem dit nog meer opwond. Langzaam bracht hij een vinger naar binnen terwijl hij haar nog steeds kuste. Ze kreunde zachtjes.

Hij kuste haar borsten, haar buik en daalde af naar beneden waar hij zijn lippen op haar clitje kon plaatsnemen. Hij kuste haar schaamlippen en bracht z’n tong behoedzaam

naar binnen. Hij likte en kuste haar en ze genoot intens. Ze wilde hem in haar voelen en trok aan zijn lichaam. Hij leek de hint te begrijpen, maar toch gaf hij nog niet toe en ging nog even verder, bracht opnieuw zijn tong naar binnen terwijl hij haar borst streelde.

Ze kreunde zachtjes, waarmee ze liet horen hoe lekker ze het vond en dat ze hem helemaal wilde voelen. Langzaam bracht hij zijn top naar binnen, terwijl hij haar kuste. Hij gleed helemaal naar binnen en hun lichamen versmolten met elkaar. Hij stootte haar diep en hard, afgewisseld met zacht en rustig. Haar handen zaten om zijn rug heen geklemd en telkens als hij diep stootte zette ze haar nagels in zijn rug.

Tijdens het likken kwam ze al bijna klaar, maar nu hij haar op deze manier aan het neuken was, voelde ze dat ze echt ging klaarkomen. Hij vroeg haar het nog even tegen te houden, maar het was al te laat... In de missionarishouding bracht hij haar tot een hoogtepunt.

Terwijl ze kwam, kuste hij haar in haar nek, waarna hij haar gebod zich om te draaien. Ze lag op haar buik en weer schoof hij zijn harde lid in haar natte, net klaargekomen poesje. Met beide handen hield hij haar armen vast, boven haar hoofd, en neukte hij haar dieper en dieper. Ze kreunde hard. Na een paar minuten kwam hij klaar en spoot z'n sperma over haar billen heen.



Voor haar

Zorg er vandaag voor dat als je lief thuiskomt, je allemaal brandende kaarsjes in huis hebt staan. En dat je de tafel hebt gedekt alsof je in een restaurant bent. Kook haar lievelingsmaaltijd (of laat het bezorgen) en leg een klein, handgeschreven briefje op haar bord. Zet op de tafel één rode roos neer, speciaal voor haar.

Insta(nt) seks

Hoe het begon? Insta. Ze reageerde op een foto van hem. Ze vond hem aantrekkelijk en zat op een verloren moment op de bank. Hij was online, zag ze, en hij reageerde gelijk. Ze raakten aan de praat via de DM (*direct message*) en na een uur online chatten, wisselden ze nummers uit met elkaar. Hij stuurde haar een liedje van Spotify, via WhatsApp. Een bluesnummer. Eentje die zij geweldig vond. Ze stuurde hem een liedje terug. Het bleek één van zijn 1 levelingsnummers.

Die avond raakten ze niet uitgesproken met elkaar. Ze wisselden appjes, voice memo's, liedjes en foto's van hun jeugd uit.

Ze zag nog net dat het op de klok inmiddels drie uur 's nachts was geworden. Ze waren beiden single. Hij woonachtig in Rotterdam, zij in Tiel. Twee dagen later spraken ze af.

Ze opende de voordeur en hij keek haar een paar seconden aan. Hij schrok even. Daarna kuste hij haar keurig op haar wangen. Hij deed z'n schoenen uit en installeerde zichzelf op de bank.

Ze dronken thee met kaneel en sinaasappel en spraken wederom honderduit. Hij keek naar haar op een manier die bewondering verraadde. Hij vertelde haar dat hij onder de indruk was van haar schoonheid.

Nadat ze een tijdje hadden gepraat op de bank kuste hij haar. Zijn volle lippen op haar volle lippen. Hij kuste ontzettend lekker. Rustig en met veel gevoel. Met zijn beide handen pakte hij haar wangen vast en hij keek haar weer aan op die bewonderende manier. Ze werd er ongemaakt van. Ze kusten weer. Nu nog intenser en met meer hartstocht. Hun lichamen verlangden naar elkaar...

Ze zei, met een lichthese stem: 'Zullen we lekker samen boven gaan douchen?'

Enmaal onder het warme water streelde hij haar. Over haar borsten, haar buik. Hij draaide haar om en waste haar rug en streelde haar billen. Gelijk raakte hij opgewonden. Ze aanschouwde zijn lichaam, helemaal afgetraind, een heerlijk lijf, en weer kuste hij haar. Hij drukte haar tegen de douchewand en bracht z'n vinger naar binnen... Haar hand

zocht zijn harde lid, en eenmaal gevonden omklemde zij het.

Hij werd zo geil dat hij haar helemaal wilde. Alles. Maar vooral wilde hij haar overal likken. Hij stelde voor om af te drogen en in bed te gaan liggen.

Eenmaal onder de dekens bleek het onmogelijk van elkaar af te blijven. Zijn handen raakten haar overal aan, hij dwaalde af tussen haar benen en likte met zijn tong over haar clitje. Hij speelde met haar, bracht zijn vingers naar binnen en wisselde af met zijn tong. Ze ontplofte bijna en kon nog maar aan één ding denken; *ze wilde hem diep in haar voelen!*

Hij stopte zijn top in haar kutje en vanuit de missionarishouding keek hij haar weer op die bewonderende manier aan, terwijl hij met zijn lekkere lijf boven haar hing. Hij bracht zijn pik dieper naar binnen waardoor ze niets ander meer kon dan kreunen. Weer kuste hij haar.

Toen trok hij haar bovenop zich en nam ze hem in twee verschillende standjes terwijl ze hem aankeek. Hij kon haar hele lichaam goed zien en raakte nog meer opgewonden. Ze ging van hem af en naast hem liggen. Hij draaide haar op haar buik en schoof zijn volle, opgezwollen pik er weer in. Hij neukte haar hard, terwijl hij haar bil vastpakte, en stootte zo diep als hij kon. Ze genoot ervan. Na een tijdje heerlijk stoten bracht ze haar billen de lucht in, zodat hij haar in *doggy-style* kon nemen. Hij *spankte* haar op beide billen, en ook al deed het een beetje pijn, de geilheid overwon en ze wilde alleen nog maar meer door hem genomen worden.

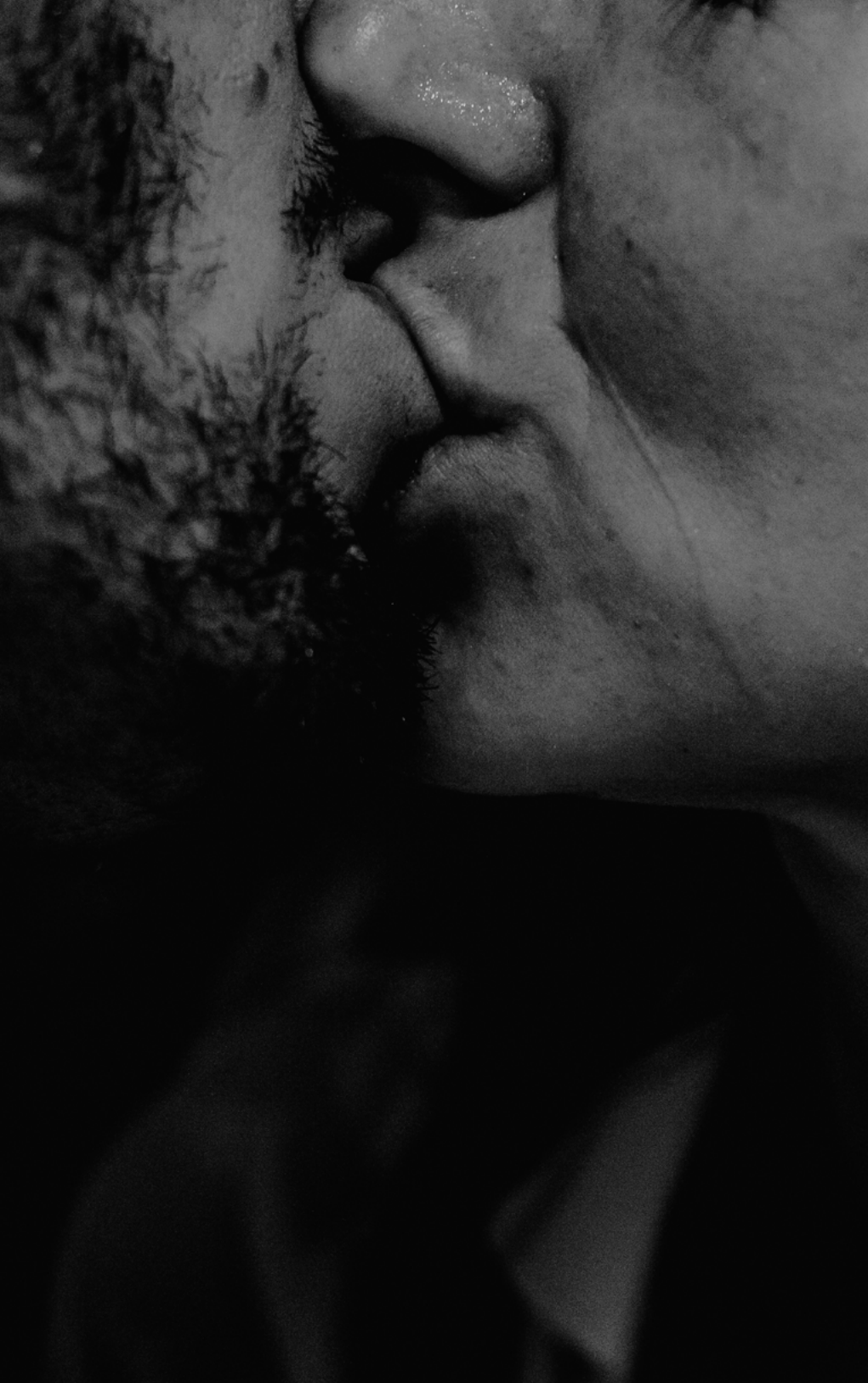
Hij neukte haar in alle denkbare standjes. Meer nog dan ze al kende. Op het bed, naast het bed, tegen de muur... Hij tilde haar op en neukte haar terwijl haar armen om zijn nek heen geklemd zaten. Ze vielen op bed, en tot slot wilde zij nog maar één ding: tegelijkertijd klaarkomen.

Ze zei tegen hem: 'Spuut mijn kutje vol...'

Hij keek diep in haar ogen en terwijl hij bleef doorstoten kwam hij klaar en spoot hij haar vol. Hij bleef doorgaan tot zij vlak daarna ook klaarkwam...

Ze douchten samen, hij kleedde zich aan, en terwijl zij nog naakt was dronken ze samen een theetje. Toen verliet hij haar huis.

Eenmaal in bed droomde ze die nacht over die bewonderende ogen en de heerlijke seks.



Voor hem

Als hij naar bed gaat, blijf je nog even op en pak je post-its en schrijf je drie complimenten aan hem. Deze plak je op de plaatsen waar hij morgenvroeg komt: op de spiegel van de badkamer, ergens in de keuken, en op de binnenkant van de voordeur bijvoorbeeld.

Al weken geen seks

Ze zegt tegen hem dat ze wil dat hij op de bank gaat zitten. Hij neemt plaats en ze komt boven op hem. Ze kijkt hem diep in zijn ogen aan. 'Is dit wat je wil?' vraagt ze.

Hij kijkt haar aan, maar antwoordt niet.

Ze buigt zich naar de linkerkant van zijn hals en ruikt zijn geurtje, waarna ze hem eigenlijk wil kussen, maar ze doet het niet. Haar lippen raken bijna zijn huid aan... Ze voelt nog net zijn lichaamswarmte.

Hij slaat zijn armen om haar heen. Zijn handen glijden over haar rug. Hij pakt haar billen vast en met haar lippen raakt ze heel zacht en teder zijn huid aan.

Ze kust hem niet, maar dwaalt af naar beneden, zijn hals in.

Hij denkt terug aan het appje dat hij haar vanmiddag stuurde. Ze hebben al een paar weken geen seks meer gehad. Alleen maar discussies en ruzies waren voorbij gekomen. Hij dacht: ik ga het over een andere boeg gooien en haar maar eens een ondeugend appje sturen.

André; 14.23 – Hey mop, als ik straks uit m'n werk kom, wil je dan lekker samen douchen? Dan zeep ik je rug in en ga je erna heel lekker likken op bed.

Roos; 14.27 – Oei, dat klinkt wel erg lekker schat. Is goed. Hoe laat ben je ongeveer thuis?

André; 14.28 – 17.30

Roos; 14.31 – Oké, dan ben ik thuis en zal ik op je wachten.

André; 14.39 – Zorg dat je verder niets aan hebt onder je kleding...

Ze heeft haar haren loshangen en hij strijkt ze uit haar gezicht. Hij neemt haar nog eens goed in zich op. Poeh, wat houdt hij toch veel van deze vrouw. Ze is zo mooi, zo ontzettend sexy. Ik wil haar neuken, denkt hij.

Ze kust hem in zijn nek en vervolgens op zijn wangen. Hij krijgt kippenvel, vanuit z'n hals trekt het richting z'n bovenarmen. Ze dwaalt af met haar lippen en kussen. Ze maakt zijn knooppjes los van zijn overhemd. Ze bijt op haar onderlip. Ze wil hem, ze wordt met de minuut geiler.

Bestel het boek