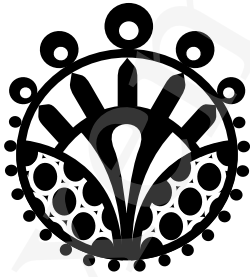


12 ORGASMES

Leesexemplaar



Leesvoorbeeld

erōtische
VERBEELDING

ANN CUYVERS

12

ORGASMES

OM TE ONTDEKKEN
EN TE BELEVEN

Van Halewyck

Inhoud

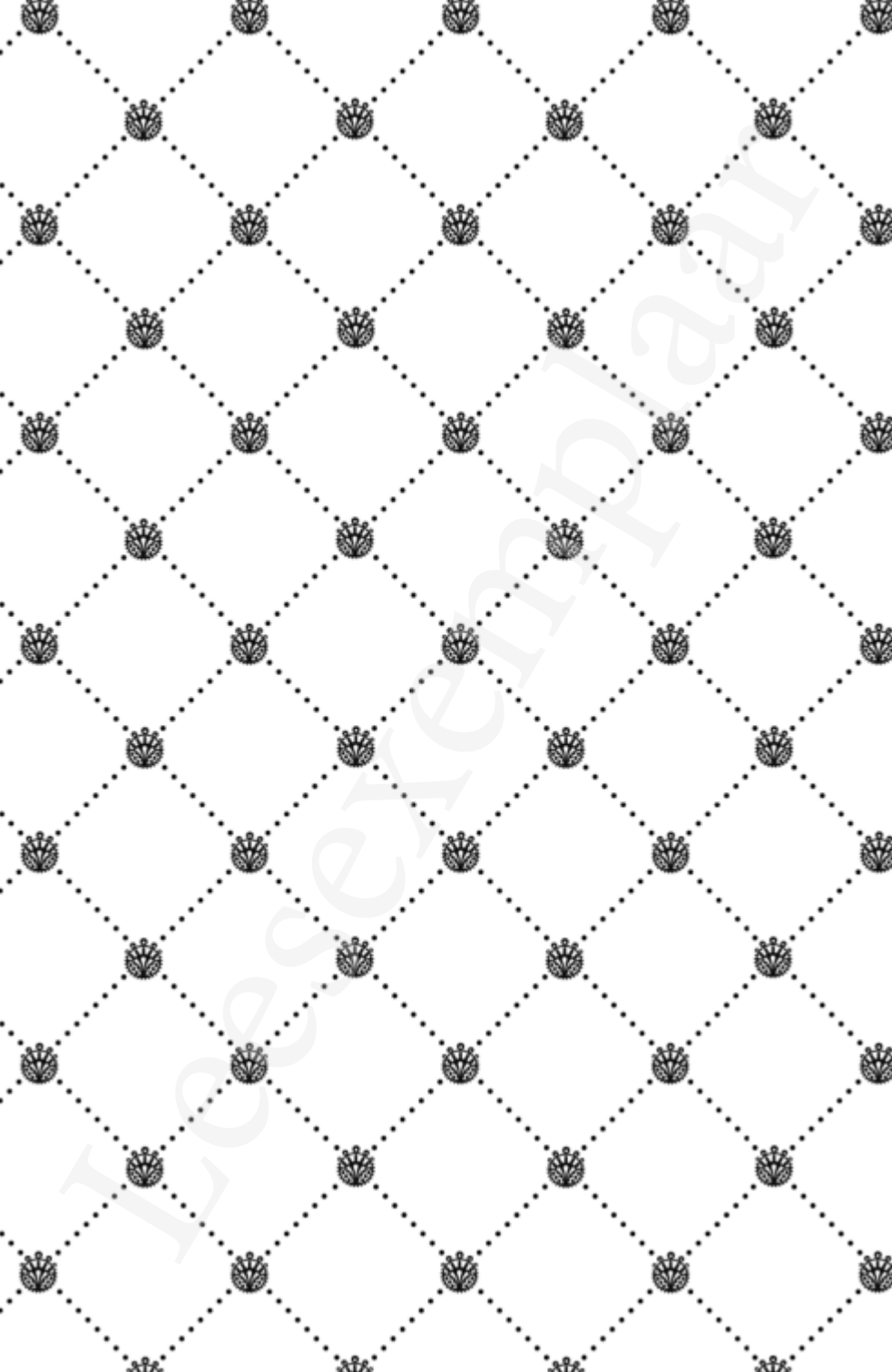
Leesexemplaar

- 7 Voorspel
 - 9 Lang leve de liefde
 - 14 Zei er iemand orgasme?
 - 23 Hoera, een orgasme!
 - 30 Moeder, waarom komen wij niet klaar?
 - 45 Jij en je vagina
-

52 12 orgasmes voor vrouwen

- 53 Een voorbereide vrouw is er twee waard
 - 56 Het clitorale orgasme
 - 71 Het tepelorgasme
 - 79 Het zoneorgasme
 - 86 Het g-spot-orgasme
 - 95 Het vaginale orgasme
 - 103 Het u-spot-orgasme
 - 107 Het anale orgasme
 - 115 Het cervicale orgasme
 - 122 Het a-spot-orgasme
 - 127 Het mentale orgasme
 - 132 Het keelorgasme
 - 137 Het meervoudige orgasme
-

- 143 *Spread the word*
- 145 Naspel
- 146 Nog meer verbeelding
- 148 Geraadpleegde literatuur



Voorspel

Jij hebt een bijzondere reden om dit boek vast te pakken. Hoe je het leest en waar je het leest, is volledig en alleen aan jou. Je kunt zo lang lezen als je zelf wilt en je hoeft pas te stoppen met ontdekken als je er zelf genoeg van hebt.

Je bent vrij. Vrij om je eigen lichaam te verkennen. Vrij om op een spannende en heerlijk ontspannende ontdekkingstocht te gaan. Je bent baas over je eigen lichaam, je eigen hart, je eigen verbeelding en je eigen orgasme. Je mag ervan genieten.

Jij bent de enige die verantwoordelijk is voor jouw lichaam, voor jouw orgasme, voor jouw genot.

Zet je verlegenheid even opzij.

Laten we spelen en liefhebben, ontdekken en beleven.

Have fun!

Ann Cuyvers

Lang leve de liefde

Als tiener zat ik in de banken van een katholieke nonnenschool. Toen al dacht ik veel na over de liefde. Op een keer tekende ik mijn schoolmap vol met hartjes in alle kleuren van de regenboog. Ik vond het resultaat prachtig. Mijn klassenlerares dacht daar helaas anders over. Ze schoot uit haar slof en verplichtte me een nieuwe, ongeschonden map te halen op het secretariaat. Dat deed ik, maar één gedachte liet me niet meer los: de hartjes op mijn map waren het probleem niet. Die vrouw was diep vanbinnen gewoon ongelukkig, eenzaam, een beetje gebroken.

Nu beschouw ik dit als een soort gave: ik kan de harten en bekommernissen van anderen lezen. En ik zie het als mijn werk om hen te begeleiden. Om hen te leren om net als ik hun hart open te stellen voor de liefde. Liefde van en voor anderen, maar vooral ook liefde voor zichzelf.

Die gedachte inspireerde me twintig jaar geleden al om een erotica-winkel te openen. De Erotische Verbeelding zou anders zijn. Niet seks, maar liefde zou er centraal staan. Vrouwen, mannen en koppels moesten zich er thuis voelen, hun remmingen en schroom aan de kant kunnen zetten, ongedwongen op ontdekking kunnen gaan en zich goed voelen over hun lichaam, de liefde en de erotiek.

In de beginjaren was het me dus niet zozeer om seks te doen. Ik wilde lingerie verkopen, zodat vrouwen zich mooi, sterk en sensueel zouden voelen. Seksspeeltjes waren op dat moment bijzaak. Ik denk dat ik al maanden speeltjes verkocht voor ik er zelf eentje meenam naar huis. Het was de tijd van de Tarzan. Ik vond het

woord masturbatie een beetje akelig, maar moest er tegelijk om giechelen. Mijn heldin van toen, sekscoach en auteur Betty Dodson, leerde me via haar video's dat het heel normaal is om te masturberen en van je vagina te houden. Ook de feministische stripteasedanseress Annie Sprinkle inspireerde me lang geleden met haar originele performances. Zij was voor mij een soort seksfee. Zelf hoop ik een soort liefdesfee te zijn. Iemand die je betovert met liefde en zelfliefde.

De ervaringen die ik de voorbije twintig jaar als eigenares van de winkel en als erotisch counselor heb opgedaan, hebben me geleerd dat nog te veel vrouwen een afstand voelen tussen zichzelf en hun lichaam, hun hart, hun partner en hun vagina. Het taboe dat heerst rond zelfliefde en sensualiteit, seks en genot, heeft die band voor een deel stukgemaakt. Met dit boek wil ik vrouwen helpen om die connectie met hun lichaam en hun seksualiteit te herstellen, te versterken en te gebruiken om echt te genieten. Van zichzelf, van hun relatie en van een orgasme. Dat is de kers op de taart. De apotheose van jezelf graag zien.

Het genot van een orgasme onder woorden brengen, is als proberen te omschrijven hoe heerlijk het voelt om je schoenen uit te trekken na een feest, de laatste stralen van een zonsondergang op je gelaat te voelen of op een ijskoude winteravond onder je kraaknette flanellen dekbedovertrek te kruipen. Met andere woorden: onbegonnen werk. Niet alleen omdat het genoeg van een hoogtepunt te allesomvattend is om uit te drukken, maar ook en vooral omdat elk individu, elke vrouw, elk lichaam het op een hoogstpersoonlijke manier ervaart. Dat is ook de reden waarom ik dit boek heb geschreven. Al te vaak worden we geconfronteerd met de be-



perkingen van het vrouwelijke orgasme. Ook jij denkt misschien dat het voor jou gewoon niet is weggelegd. Dat zou heel jammer zijn. Als zelfs je zin om te proberen is verdwenen, omdat je door anderen of door slechte ervaringen ontmoedigd bent geraakt, wil ik je nu al feliciteren. Dit boek vastpakken is de belangrijkste stap die je kon zetten. Het betekent dat je verlangt. Dat je begrijpt dat je die kers op de taart – en alle slagroom eromheen – verdient, en dat je daarvoor eerst en vooral meer aandacht moet hebben voor jezelf en je lichaam.

Nee, een orgasme komt niet met een vingerknip en dat kan geen enkel boek veranderen. Jezelf je persoonlijke en seksuele plezier toe-eigenen, je vrouwelijkheid vieren en je verdiepen in je eigen anatomie, je eigen opwinding en je eigen orgasme is een uitgebreide, maar prettige en leerrijke zoektocht. Daarin wil dit boek vol wetenschappelijk onderbouwde informatie, eenvoudige tips en praktische oefeningen een leidraad zijn. Tenslotte verdient elke vrouw het om van haar eigen lichaam en haar eigen zachte kracht te genieten.

In dit boek ontdek je waarom de weg die je gaat afleggen de moeite waard is, waarom jij misschien nog niet of niet zo vaak als je zou willen een orgasme ervaart en waarom je niet beperkt bent tot je clitoris of je g-plek om er toch een te bereiken. Als vrouw heb je nu eenmaal het geluk dat je een prachtig en vernuftig lichaam hebt. Een lijf dat je op twaalf manieren kunt stimuleren. Twaalf technieken die je misschien tot een orgasme kunnen brengen. Technieken die je, als je daar zin in hebt, in je eentje of met je partner kunt ontdekken. Ik zal het in dit boek dan ook regelmatig over 'hem' en 'zijn penis' hebben. Dat betekent niet dat ik alleen hete-

rokoppels wil aanspreken. De Nederlandse taal maakt het me helaas niet makkelijk om genderneutraal te schrijven, maar weet dat iedere 'hij' net zozeer een 'zij' kan zijn. Dat iedere penis ook een voorbinddildo kan zijn en dat ik het liefst van al zo veel mogelijk mannen én vrouwen bereik, in de hoop dat alleen maar meer mensen van zichzelf en van elkaar leren houden en dat ze dit ook tussen de lakens kunnen vieren.

Met dit boek wil ik jou en je partner helpen om je lichaam te (her)ontdekken en je orgasme te leren bekijken als een geschenk van je vrouwelijkheid. Hou het samen steeds veilig, gezond en liefdevol. Ik heb dit boek geschreven met de beste intenties en vooral met veel liefde en passie voor vrouwen. Lees verder en stap mee in een wereld van genot, grenzeloos ontdekken en liefde voor jezelf, je lichaam en je seksualiteit.

Zeï er iemand orgasme?

Op ontdekkingstocht gaan is moeilijk als je niet weet waarnaar je op zoek bent. Wanneer zelfs Van Dale niet verder komt dan ‘hoogtepunt van de seksuele lustgevoelens’, lijkt een woordje uitleg over wat een orgasme precies is wel op zijn plaats. Ik geef een beknopte samenvatting.

Het woord orgasme komt van het Griekse *orgaein*, wat letterlijk ‘opzwellen door vocht’ betekent. De Fransen hebben er een mooie uitdrukking voor: *la petite mort*, de kleine dood. Een moment van niets en tegelijkertijd van alles.

WAT ZEGT DE WETENSCHAP?

Elk gezond lichaam reageert biologisch gezien ongeveer op dezelfde manier op seksuele stimulatie. Die reactie doorloopt volgens de gerenommeerde Amerikaanse seksuologen William Masters en Virginia Johnson vier verschillende fasen, die samen de seksuele responscyclus vormen. De seksuologe Helen Singer Kaplan voegde er in de jaren zeventig nog een vijfde fase aan toe: de verlangfase. Zij gaf deze beleving de eerste plaats.

Om uiteindelijk tot een orgasme te komen, moet je verlangen of zin hebben. De ene dag gebeurt dat vanzelf, op andere momenten moet je zin aangewakkerd worden door prikkeling en erotische



verbeelding. Dit verlangen kan al in je opkomen minuten, uren of dagen voor je in de volgende fase de daad ook werkelijk bij het verlangen voegt.

De opwindingsfase is de volgende stap. Tijdens deze fase wordt de opwinding in je lichaam groter. Die opwinding ontstaat voor het grootste deel in je hoofd, maar heeft ook fysieke effecten. Je voelt spanning en tintelingen in je vagina. Je vagina wordt ook vochtiger en zwelt een beetje op. Ook je borsten zwellen op en je tepels worden stijf. Je hart begint sneller te slaan en je ademhaling wordt een beetje zwaarder.