



OM BETER IN
BED TE WORDEN

30 TIPS OM BETER IN BED TE WORDEN

LIEFDE is leuk! Leuk ook als de liefde of verliefdheid zo heftig is dat 'het' er van komt.. Dan is het natuurlijk jammer als je er vervolgens samen weinig tot niets van bakt. Dat risico kun je vermijden. Vooral een beetje voorbereiding kan geen kwaad en daarbij komt deze brochure '30 Tips om beter in bed te worden' goed van pas. De betere tips voor betere seks. Voor de beginnende en gevorderde lover.

INHOUD

WAT VIND JE ALLEMAAL IN DEZE BROCHURE?

- Hoofdstuk 1 - **Voorbereiding** (2-9)
- Hoofdstuk 2 - **Sekspraatjes** (10-15)
- Hoofdstuk 3 - **Technieken & hulpmiddelen** (16-37)
- Hoofdstuk 4 - **Na de seks** (38-47)
- Hoofdstuk 5 - **Extra info** (48)

GOEDE SEKS BEGINT MET EEN GOEDE VOORBEREIDING



De eerste vraag die je jezelf moet stellen is:

“Ben ik eigenlijk wel toe aan seks?”.

SEKS is iets heel intiem en persoonlijk waar je niet aan moet beginnen omdat je ‘erbij wilt horen’ of omdat anderen (je vrienden en vriendinnen) je anders stom vinden. Je moet het al helemaal niet doen omdat je bang bent dat ‘die ander’ je anders niet leuk meer vindt. Seks hoort leuk en lekker te zijn en dat is het alleen als je het echt graag wilt. Als je partner dat niet respecteert, vraag jezelf dan af hoeveel die ander om jou geeft.



SEKS IS LEKKERDER ALS JE IEMAND AANTREKKELIJK VINDT

OKÉ, je bent er aan toe om seks te hebben? Dan is de keuze voor een goede partner heel belangrijk. Goede seks heb je niet met zomaar de eerste de beste. Wat een 'goede' partner precies is, is heel persoonlijk en wat jij aantrekkelijk vindt ook. Meestal voel je het gewoon. Hoe dan ook, het is wel iets om even bij stil te staan. Als je er over nadenkt, doe je niet zo snel dingen waar je later spijt van kunt krijgen.



ALS JE NAAR ZWEET RUKT HEB JE MINDER KANS OP SEKS

DRIE resultaten van online-onderzoeken door verschillende sites:

Uit onderzoek door singlessite.nl is gebleken dat de grootste ergernis van singles bij een one-night stand de zweetlucht van de partner is!

⇒ De meeste jongens hebben liever dat een meisje naturel ruikt dan dat ze parfum gebruikt.

⇒ 79% van de Nederlandse vrouwen vindt dat mannen ook wat van hun lichaamshaar moeten verwijderen en/of trimmen. (Pas op dat je je niet snijdt...)

Doe met deze informatie wat je wilt. Wat werkt voor de één, hoeft niet te werken voor de ander. Maar de conclusie is duidelijk: besteed de nodige aandacht aan je verzorging.

ALCOHOL KAN HALFSLAPPE ERECTIES VEROOZAKEN



EEN veelgehoord misverstand: seks wordt beter als je flink wat alcohol achter je kiezen hebt. Er zijn nogal wat jongeren die denken dat alcohol helpt, omdat je je dan beter kan ontspannen en je makkelijker op iemand afstapt. Helaas blijkt alcoholgebruik voornamelijk negatieve effecten te hebben op je prestaties in bed.

Je coördinatievermogen, je uithoudingsvermogen én je concentratievermogen gaan hard achteruit. Daarnaast krijg je te maken met halfslappe erecties, te vroeg klaar komen, draaierigheid en misselijkheid tijdens het vrijen. Kortom: je bakt er werkelijk helemaal niks meer van (ook al denk je dan zelf van wel!). De dronken sekser wil nog wel eens denken “ach, morgen weet ik het toch niet meer, het maakt dus niet uit”. Maar helaas krijg je achteraf vaak nog een fikse rekening gepresenteerd. Je bent bijvoorbeeld vreemdgegaan. Of je bent naakt over straat gerend (je moet er niet aan denken dat een van je ‘vrienden’ er met zijn mobieltje een filmpje van heeft gemaakt en dit naar een weblog stuurt). Of je krijgt te maken met ongewenste zwangerschap of een soa! Seks en veel alcohol vormen dus niet zo’n goede combinatie.

EET VOORDAT JE SEKS HEBT EEN KROP SLA

KNOFLOOK, ui, eieren. Best lekker, maar je adem en lichaamsgeur worden er niet frisser van. Wees hier dus voorzichtig mee. De beste manier om teleurstellingen te voorkomen is om eerst samen uit eten te gaan. Dan heb je ook nog eens rustig de tijd om elkaar te leren kennen.

De neuroloog Alan Hirsch van de ‘Smell & Taste Treatment & Research Foundation’ zegt verder over seks en voeding dat liefhebbers van koffie-ijs het beste passen bij mensen die gek zijn op aardbeienijs. En als je voor vanille-ijs gaat, moet je weer op zoek naar iemand met een passie voor chocolade-ijs met stukjes chocola erin. Tutti-frutti-liefhebbers kunnen uit één pakje snoepen, want die passen helemaal bij elkaar.

Daarnaast heeft een andere wetenschapper, de Italiaan Giorgio Samorini, ontdekt dat het vocht dat vrijkomt bij het snijden van sla, potentieverhogend werkt. Wat voor type mensen het beste bij sla-etters passen, is nog niet bekend.

ONTHOUD GOED WAAR JE CONDOOMS LIGGEN

ALS je met iemand gaat vrijen, hoeft dat nog niet te betekenen dat jullie ook gaan neuken. Er zijn een hoop andere dingen die je samen kan doen, ga er dus nooit zomaar vanuit dat neuken er ook bij hoort.

Stel dat je wel van plan bent om te neuken en je denkt dat je partner dat ook ziet zitten: zorg er dan voor dat je goed weet waar je de condoms hebt liggen (en dat je deze dus niet een half uur moet zoeken. Die extra stress kun je op zo'n moment echt niet gebruiken!).

Misschien vind je het wel plezierig om je partner eerst te verwennen en te verleiden met een massage. Dan moet je regelen dat je daarvoor de juiste massageolie hebt. Ook moet je er op letten dat die olie niet op je condoms terechtkomt als glijmiddel (want alleen glijmiddelen op waterbasis zijn veilig, olie tast het condoom aan). Probeer er ook voor te zorgen dat er niet plotseling mensen kunnen binnenwandelen. En als je elkaar op vakantie tegenkomt, zorg er dan voor dat je wél weet waar je tentje ook alweer staat!

BEGIN OVER CONDOOMS VOORDAT JE BROEK UITGAAT



DENK goed na over wat je precies wil. Wat vind je prettig en wat niet? Hoe ga je dat ter sprake brengen? En hoe zorg je ervoor dat je een condoom gebruikt als je gaat neuken of orale seks gaat hebben?

Dit soort dingen kun je vooraf ook een keer met een vriend of vriendin bespreken. Misschien heeft die een dergelijke situatie al eens eerder meegemaakt. Vooral de eerste keer dat je met een nieuwe (of eerste) partner naar bed gaat, is vaak een erg spannende en zelfs stressvolle situatie. Als je op dat moment ook nog moet nadenken over hoe alles volgens jou zou moeten verlopen, heb je een grote kans dat het niet gaat lukken. En dan zit je achteraf met een flinke kater (of erger).

PRATEN OVER SEKS KAN HEEEEEEL OPWINDEND ZIJN

SEKS kun je ook in je eentje doen, maar op het moment dat er iemand anders bij betrokken is, zul je met elkaar moeten communiceren. Goede seks heeft ook te maken met vertrouwen, dus bij deze wat tips over de manier waarop je de communicatie goed regelt.



EEN GOEDE MINNAAR DOET ALLEEN WAT BEIDE SEKSPARTNERS LEKKER VINDEN

SOMMIGE, domme, jongens denken nog steeds dat er meisjes zijn die 'ja' bedoelen als ze 'nee' zeggen. Dat is niet zo. 'Nee' is gewoon 'nee'. En dat mag een meisje, of een jongen, op elk moment zeggen, of je nou nog helemaal aangekleed of al helemaal naakt bent. Als je iets doet wat de ander niet wil, heeft die ander het daar nooit 'zelf naar gemaakt'. Een goede minnaar doet alleen wat beide sekspartners plezierig vinden.

NEE = NEE !



MANNEN VINDEN HET FIJN ALS JE ZEGT WAT JE WILT

GA er nooit zomaar van uit dat die ander wat jij doet lekker of plezierig vind. Praat over wat je wil en vraag wat de ander wil.

Vrouwen die weten wat ze willen en daar ook over praten, worden door de meeste jongens betere sekspartners gevonden. Dan weten die jongens waar ze aan toe zijn en of ze het 'goed doen'. Andersom hebben veel meisjes vragen over hoe het lichaam van jongens in elkaar zit. Als je bijvoorbeeld orale seks wilt hebben, kun je dat beter aangeven door te praten dan door het hoofd van de ander aan de haren naar beneden te trekken. Praten vind je misschien moeilijk, maar het voorkomt een hoop ellende en maakt de seks écht een stuk beter.

ONTHOUD

*Een sekspartner die jou niet respecteert
als je 'nee' zegt, is jou niet waard.*

ZET JE TELEFOON UIT TIJDENS DE SEKS

ALS je bij seks alleen aan je eigen plezier denkt, kun je beter gaan masturberen. Als je seks met een ander hebt, heb je de verplichting om ook aandacht voor die ander te hebben. Hoe reageert de ander op wat ik doe? Vindt hij/zij dit plezierig?

Een extra voordeel van deze houding is, dat de kans dat je partner nog een keer met je wil vrijen veel groter is.

Overigens vinden veel mensen het een afknapper als je ze voortdurend vraagt “vind je dit lekker?” of “ben je al klaargekomen?”. Goed kijken en luisteren hoe iemand reageert, werkt vaak beter. Het spreekt natuurlijk voor zichzelf dat je bijvoorbeeld niet je mobieltje opneemt als je net lekker aan de gang bent.

GEBRUIK ALTIJD EEN CONDOOM TOTDAT JE SAMEN EEN SOA-TEST HEBT GEDAAN

SOMMIGE mensen vinden het hebben van een one-night stand zeer bevredigend. Andere mensen vinden het helemaal niks en vinden dat seks bij een relatie hoort. Dit is wel iets waarover je met elkaar moet praten. Het kan voor jezelf en voor een ander zeer kwetsend zijn als één van jullie de volgende avond met een ander in bed ligt. Als je al een one-night stand hebt, zorg er dan voor dat je het in ieder geval veilig (dus mét condoom) doet!

Het is sowieso verstandig om binnen je relatie gedurende langere tijd een condoom te gebruiken en je vervolgens te laten testen. Pas na drie maanden kunnen deze tests zien of je al dan niet een soa hebt, dus tot die tijd moet je met condoom vrijen. Als je wisselende partners hebt, is het natuurlijk helemaal belangrijk om veilig te vrijen.



VRIJEN is niet hetzelfde als een pornofilm maken. Pornoacteurs zijn professionals die worden betaald om dingen te doen die er 'goed uitzien' op een televisiescherm, maar die niet per se plezierig zijn. Bij vrijen gaat het er niet om in een hoog tempo zoveel mogelijk verschillende standjes af te werken. Heb aandacht voor elkaar en houd je niet bezig met 'presteren'.



GOED VOORSPEL = BETERE SEKS

SEKS hoort geen pijn te doen. Dat veel meisjes die ervaring, vooral in het begin, wel hebben is meestal te wijten aan te weinig tijd en aandacht voor het voorspel. Het voorspel is ontzettend belangrijk om beide partners zich beter op hun gemak te laten voelen en tegelijkertijd meer opgewonden te raken. Deze opwinding is belangrijk voor een goede erectie en/of een voldoende vochtige vagina. Daarnaast is het de ideale manier om elkaar af te tasten en te onderzoeken wat de ander plezierig vindt.

Elkaar masseren werkt vaak goed, maar wees niet te ruw. De meeste mensen vinden pijn toch niet zo opwindend. Kleet je niet te snel uit, langzaam uitkleden is hartstikke spannend (altijd eerst je sokken).

Als je elkaar uitkleedt, wees dan voorzichtig en romantisch. Je kan tijdens het uitkleden elkaar ondertussen op allerlei plekken strelen en kussen. Je merkt dan al snel waar iemand het 'heftigst' op reageert.

HOE MEER JE ONTSPANT, HOE LEKKERDER HET IS

DE allerbelangrijkste techniek bij goede seks is; probeer je zoveel mogelijk te ontspannen. Seks is wel opwindend, maar je hoeft er niet zenuwachtig bij te zijn. Zeker de eerste paar keer moet je elkaar nog echt verkennen. Ontdekken waar de ander gevoelig is, wat je partner fijn vindt en wat niet. Dat is spannend, maar ook leuk. En daar mag bijvoorbeeld ook best bij gelachen worden.



EXPERIMENTEER MET VERSCHILLENDE CONDOOMS

VIND je condoms vervelend om te gebruiken? Voel je minder? Ruiken ze vervelend? Is het een nare onderbreking? Allemaal smoesjes van mensen die niet weten hoe ze condoms moeten gebruiken. Een goede minnaar of min-nares lacht erom.

Behalve dat er allerlei manieren zijn om het condoom tijdens de seks te gebruiken (zie 'voorspel'), zijn er ook allerlei condoms verkrijgbaar die echt iets aan de seks toevoegen.

SMAKEN VERSCHILLEN

Wil je je vriend best pijpen, of je vriendin beffen, maar lijkt het je eigenlijk nogal vies smaken? Daar zijn diverse oplos-singen voor in de vorm van condoms met een smaakje (voor een beflapje knip je het condoom door-midden). Zo heb je onder andere: *Christine le Duc Tasty*, *Benetton* (diverse smaken), *Hot Rubber Sweet* (diverse smaken), *Durex Chocolate*, *Durex Fiesta* (o.a. banaan), *Condomi* (diverse smaken zoals appel, banaan en kokos).

Je kan ook 'smaakloze' condoms gebruiken met daarbij een glijmiddel op waterbasis (anders is het niet veilig) met een smaakje. Bijvoorbeeld '*Aquaglide*' of '*Bioglide*'.

SPECIAAL VOOR HAAR

Er zijn maar weinig vrouwen die 'vaginaal klaarkomen'. Er zijn condoms verkrijgbaar die ook het neuken voor haar leuker kunnen maken. Condoms met speciale ribbels en noppen. Dat zijn bijvoorbeeld:

Durex Sensation, *Durex Pleasuremax*, *Ril-Form Twin Ribbed*, *Christine le Duc Stimulation*, *Condomi Mix*.

Het is natuurlijk niet zeker dat je als meisje hiermee wel gegarandeerd een vaginaal orgasme krijgt. In deze brochure staan ook tips voor andere manieren van klaarkomen. Vrijen zónder klaarkomen kan natuurlijk ook plezierig zijn. Klaarkomen mag wel, maar moet niet.

BIJZONDERE CONDOOMS

Veel jongens en jonge mannen kennen het probleem: ben je net lekker bezig, kom je opeens klaar voordat je dat eigenlijk wil. Ook hier kunnen condoms een oplossing bieden. Je hebt namelijk condoms met een speciale gel die helpen het orgasme uit te stellen, onder andere de *Christine le Duc Lasting* condoms en de *Durex Performa*. Een heel ander soort stimulans bieden condoms die een tintelend effect geven. *Durex* bijvoorbeeld heeft hiervoor de *Pleasuremax Tingle* ontwikkeld. Je kunt ook andere

condooms gebruiken, in combinatie met het glijmiddel *Durex Play Tingle*.

Eigenlijk zijn glijmiddelen vrijwel nooit nodig. Pas als het meisje voldoende opgewonden en vochtig is, kan je beginnen met neuken. (Je neukt immers ook niet als de jongen nog geen stijve heeft.) Maar er zijn ook glijmiddelen die iets kunnen toevoegen aan het vrijen. Gebruik wel altijd een glijmiddel op water- of siliconenbasis. Glijmiddelen op oliebasis kunnen namelijk het condoom aantasten.

Seks met een condoom en glijmiddel kan heel anders aanvoelen. Je hebt ook glijmiddelen die een extra warm gevoel geven rond de geslachtsdelen (zoals *Durex Warming*).

Ten slotte heb je nog mensen die het slappe excuus gebruiken 'ik vrij nooit met condooms, want dan voel ik niks meer'. Speciaal voor die mensen zijn er extra dunne condooms waardoor je geen verschil meer merkt. Bijvoorbeeld *Condomi Ultra Thin*, *Durex Avant* en *Durex Fetherlite*.

Dan hebben we het nog niet gehad over condooms in verschillende maten en diktes en over alle kleuren waarin condooms verkrijgbaar zijn. Er is zoveel verkrijgbaar dat het verstandig is om het daar ook eens samen over te hebben. Je hebt sowieso betere seks als je er samen over praat.

KIJK ELKAAR AAN TIJDENS DE SEKS



ALS we het hebben over 'standjes', dan hebben we het meestal over 'neuken'. Maar vrijen en seks zijn veel meer dan neuken alleen. Daarom besteden we ook extra aandacht aan vrijen zonder neuken.

Deze brochure is geen Kama Sutra natuurlijk. En zeker als je elkaar nog niet zo goed kent, zijn al die rare standjes nergens voor nodig. Als je moeilijke houdingen wilt aannemen, ga je maar op turnen. Over het algemeen kun je stellen dat alles wat je verzint, plezierig kan zijn, als je het allebei maar wilt.

Als je voor de eerste keer met iemand naar bed gaat, ben je nog onbekend met elkaars lichaam. De meeste mensen vinden het daarom fijn om voor intieme standjes te kiezen waarbij je elkaar aan kunt kijken.

VARIËREN KUN JE LEREN

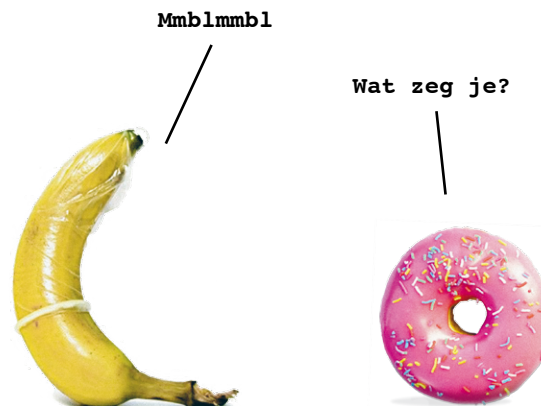
VARIATIE is belangrijk, ook als je seks hebt. Maar 'variatie' betekent niet: om de 10 seconden een ander standje. Zeker niet de eerste paar keer. Dat maakt seks niet beter maar juist minder lekker. Wat houdt variatie dan wel in? Nou, dat je niet alleen maar denkt aan neuken, maar ook aan kussen, vasthouden en strelen bijvoorbeeld.

Ook met neuken kun je variëren zonder allerlei gekke posities. Niet in één constant razend tempo 'doorwerken', maar af en toe een keer pauzeren kan de passie bevorderen. Of verander het ritme: soms snel, soms langzaam. Ga niet de hele tijd recht op en neer maar probeer het eens schuin, of draai kleine rondjes. Duw niet de hele tijd zo ver mogelijk door maar probeer het ook eens met korte, subtiele bewegingen. Blijf ondertussen natuurlijk ook gewoon je handen en lippen gebruiken.

Voor je dit goed onder de knie hebt, ben je al een hele tijd verder. Dan kun je altijd nog gaan nadenken over acrobatiek (zie ook 'standjes').

OEFEN HET OMDOEN VAN EEN CONDOOM

ZEKER als je voor de eerste keer seks hebt, kan het heel onhandig aanvoelen om een condoom om te doen. Oefen dus van tevoren een keer in alle rust of oefen een keer met een goede vriend of vriendin. Pak het condoom uit, voel hoe het aanvoelt en probeer het eens uit op een komkommer, een banaan of bij jezelf (als je een man bent). Op iedere condoomverpakking staat een gebruiksaanwijzing.



ENKELE TIPS DIE VOOR DE MEESTE STANDJES WEL GELDEN:

- ⇒ Ga niet te hard en te ruw aan de slag.
- ⇒ Doe geen dingen die je partner niet wil.
- ⇒ Geef duidelijk aan wat je wel of niet prettig vindt.
- ⇒ Er zijn een hoop standjes mogelijk zonder dat je echt hoeft te neuken. Deze zijn ook plezierig.
- ⇒ Vrijen is geen acrobatiek en het gaat er niet om een 'prestatie' neer te zetten. Begin gewoon met rustige, intieme standjes.
- ⇒ Heb aandacht voor je partner en kijk wat de ander lekker vindt.

GEBRUIK NIET JE TANDEN ALS JE IEMAND PIJPT

NIET iedereen is gek op pijpen. Er zijn mensen die het gewoon vies vinden om te doen en dat moet je respecteren. Bij pijpen draait het net als bij andere standjes vooral om het verlangen. Door de tijd te nemen en niet recht op je doel af te gaan, wordt het alleen maar beter. Verder kun je variëren in tempo (langzamer, sneller). Pas op dat je de penis niet te diep in je mond neemt, want dan kan je gaan kokhalzen. Gebruik je tanden niet, want dat kan niet alleen pijn doen, maar is ook niet goed voor het condoom. Zoals je al eerder las, zijn er allerlei condooms met een smaakje die het pijpen minder vies kunnen maken. Een condoom beschermt tegen soa, maar het betekent ook dat je geen sperma binnenkrijgt.

BEFFEN IS NIET HETZELFDE ALS 'MET JE TONG NEUKEN'

NET zoals sommige meiden niet gek zijn op pijpen, zijn er ook jongens die het niet zo zien zitten om te beffen. Dat heeft ook veel te maken met onzekerheid over 'of ze het wel goed doen'. Meisjes denken heel verschillend over beffen, de één vindt het lekker om gebeft te worden en de ander niet. Je zult dus samen dingen moeten proberen en moeten uitzoeken wat het fijnst is. Verken het hele gebied en duw niet alleen je tong naar binnen.

Ook bij het beffen kun je een condoom gebruiken om elkaar te beschermen tegen soa. Als je een condoom openknipt heb je een veilig en beschermend beflapje. Als je dan ook nog eens een smaakjescondoom gebruikt, ben je meteen verzekerd van een plezierige smaak.

VEEL MEISJES VINDEN KNUFFELLEN FIJNER DAN NEUKEN

EH? Knuffelen? Wat heeft dat nou weer met 'beter in bed' te maken? Vooral veel jongens zullen dat denken als ze "gewoon knuffelen" zien staan. Het komt echter vaak voor dat meisjes liever knuffelen dan neuken. En een echt goede minnaar is daar natuurlijk gevoelig voor. Het kan niet vaak genoeg gezegd worden: Seks is meer dan neuken alleen. Hoe beter je dat door hebt, hoe beter je wordt in bed.



PAS OP MET MASSAGE OLIE!

ELKAAR masseren is ook een heel plezierige, romantische en intieme handeling. Je kunt elkaars lichaam goed verkennen omdat je niet met die 'ene zone' bezig bent. Er zijn allerlei massageoliën en 'massagehulpstukken' verkrijgbaar om het nog plezieriger te maken. Deze kun je vinden in speciale 'zeepwinkels', maar ook bij natuurwinkels of de drogist. Het kan al erg romantisch zijn om samen eens te gaan kijken in zo'n winkel en samen uit te zoeken wat je wilt gaan gebruiken.

Mocht je massageolie gebruiken en besluiten dat je toch wilt neuken, pas dan op dat er geen olie op het condoom komt. Olie tast het condoom namelijk aan, waardoor het niet meer veilig is.

NEEM DE TIJD OM ELKAAR TE ONTDEKKEN



DE missionarishouding (hij boven, zij onder) vinden ze in films vaak maar saai, maar dat is puur omdat de geslachtsorganen voor de toeschouwer niet zo goed te zien zijn. Daar hebben we dus niks mee te maken.

Het plezierige van de missionarishouding is dat je als meisje je benen kunt optrekken en door je knieën tegen zijn borst te drukken controle kan uitoefenen op hoe diep de jongen in je gaat.

Maar uiteraard kan zij ook bovenop. Dat kan ook plezierig zijn omdat hij dan zijn handen vrij heeft en omdat zij dan tempo en richting kan bepalen.

Nogmaals, wat lekker en plezierig is, is voor iedereen anders.

DOE NIETS WAAR JE JE NIET PRETTIG BIJ VOELT

HET kan gebeuren dat je iemand tegenkomt die je heel leuk vindt, maar met wie je nog niet wilt neuken. Omdat je daar nog niet aan toe bent bijvoorbeeld. Of omdat je dat te snel vindt. Of omdat jullie geen condooms hebben. Soms heb je ook gewoon geen zin om te neuken. Je kan er dan natuurlijk voor kiezen om te vrijen zonder te neuken. Er zijn jongens die dan zeggen dat je ze zo ontzettend hebt 'opgegeild' en dat je het daarom ook 'af moet maken', maar dat is onzin. Je hoeft niks te doen waarbij je je niet prettig voelt. Het 'even afmaken' kan hij zelf ook, moet je maar denken.

DROOGNEUKEN KAN HEEL LEKKER ZIJN

HET is ook heel plezierig om met ontbloot bovenlichaam op elkaar te gaan liggen, zodat je de huid van de ander op de jouwe kunt voelen. De onderlichamen over elkaar heen wrijven kan dan heel spannend en opwindend zijn.



JE HOEFT NIET ALTIJD TE NEUKEN

ER zijn ook verschillende technieken waarbij je niet hoeft te neuken, maar waarbij je wel allebei naakt kunt zijn en er ook veel intiem fysiek contact is.

Deze technieken zijn minder geschikt als je je niet helemaal zeker voelt. De kans is groter dat 'van het één toch het ander komt'.



LAAT WETEN WAT JE LEKKER VINDT

IEMAND aftrekken of vingeren kan zelfs nog intiemmer zijn dan neuken omdat je je nog meer aan iemand moet overleveren. Elkaar met de hand bevredigen kan ook een techniek zijn die je gebruikt in het voorspel. Ook hierbij zijn er verschillende manieren waarop je dat kunt doen.

In dit boekje beschrijven we zo ongeveer de basis-manier waarop je het kunt doen. Want hoe je het 't beste kunt doen, is bij iedereen anders. Je zult er samen achter moeten komen wat de ander het fijnst vindt. Rustig en teder, of juist liever wat sneller en wilder.

VINGEREN GAAT ONGEVEER ALS VOLGT:

Je wrijft met je vinger over haar geslachtsdelen op zoek naar dat ene gevoelige en lekkere plekje, de clitoris.

De clitoris is een bobbeltje boven aan de binnenste schaamlippen. Het is een heel gevoelig plekje om aan te raken. Meestal geeft een aanraking een prettig, spannend gevoel, maar soms is de clitoris zo gevoelig dat het alleen al fijn is om rond de clitoris te wrijven en niet er overheen.

Het ene meisje vindt het wel fijn als er een vinger haar vagina binnengaat tijdens het vingeren en een ander juist niet.

AFTREKKEN DOE JE ONGEVEER ZO:

Je legt je hand om zijn penis heen, zodat je zijn voorhuid in je handen hebt. De voorhuid beweeg je op en neer over de eikel. De eikel en de eikelrand zijn het gevoeligst. Als je de voorhuid hier dus overheen op en neer trekt, geeft dit hem een lekker, opgewonden gevoel.

De ene jongen vindt korte rukjes het fijnst en een ander vindt lange bewegingen plezieriger. Wanneer je partner geen voorhuid heeft kan je het beste massageolie gebruiken. Anders kan het stroef gaan en pijn doen.



Aa Bb Cc Dd Ee Ff Gg



Hh Ii Jj Kk Ll Mm



Nn Oo Pp Qq Rr Ss



Tt Uu Vv Ww Xx Yy Zz

↓↓↓↓↓↓↓↓↓↓

JE BENT

KLAAR

GEKOMEN

WAT NU?

EEN 'sigaretje roken' na de seks is inmiddels eigenlijk wel achterhaald. Het is ongezond, gevaarlijk en weinig romantisch. Wat is dan wel een goed 'naspel'? Ook dat is weer eens 'voor iedereen anders'. Er zijn echter wel enkele regels vast te stellen waaraan een echt goede minnaar zich moet houden.



IN STILTE NAGENIETEN IS OOK GOED

NADAT je seks met iemand hebt gehad, zeker na de eerste keer, kun je je nogal ongemakkelijk voelen. Dat heeft die ander waarschijnlijk net zo goed. Maar het is nogal asociaal om je na de seks dan maar meteen uit de voeten te maken omdat je niet weet wat je moet doen of moet zeggen.

Sommige mensen vinden het fijn om na de seks nog innig te zoenen en te knuffelen. Anderen willen liever even wat meer afstand nemen en met elkaar praten. Je hoeft natuurlijk niet meteen met elkaar te praten over hoe je het vond, als je dat ongemakkelijk vindt. Lekker tegen elkaar aan liggen kan ook heel romantisch zijn.

MEISJES ZITTEN NIET TE WACHTEN OP STOERE VERHALEN



TOEGEGEVEN, vooral jongens maken zich hier nog wel eens schuldig aan. Grote verhalen vertellen over wat ze wel niet allemaal hebben gedaan en met wie. Maar uiteindelijk krijgen jij en degenen over wie je roddelt, hier alleen maar een slechte naam door. Leuk, als je fijne seks met iemand hebt gehad, maar behandel anderen met respect en roddel niet over de 'prestaties' van iemand. Seks is vooral iets tussen jullie samen.

Wees dus voorzichtig met mensen die stoere verhalen vertellen, ook al vind je dat misschien wel heel aantrekkelijk. Vind je het ook nog zo aantrekkelijk als je zelf één van die stoere verhalen bent geworden?

ALS JE ONVEILIGE SEKS HEBT ONDERNEEM DAN METEEN ACTIE

HIER wil je dus helemaal niet over nadenken. Als je een echt goede minnaar bent en de aanwijzingen in dit boekje hebt opgevolgd, dan hoeft dat ook helemaal niet. Dan heb je dus de pil én een condoom gebruikt. Maar er kan nu eenmaal wel eens iets misgaan.

Een soa wordt vastgesteld door een arts of in een soa-polikliniek. Zij schrijven je dan ook een behandeling voor. Daarnaast zullen ze je aanraden om ook je seksuele partners te informeren. Dit kan anoniem.

Ook als je denkt dat je zwanger bent, kan je altijd naar je huisarts gaan om dit met zekerheid vast te stellen.

In beide gevallen geldt: een soa of zwangerschap gaat niet zomaar weg. Neem, als je je zorgen maakt, altijd contact op met je huisarts, de GGD of de *Sense Infolijn*. En wacht niet te lang!

ALS JE VRAGEN HEBT OVER SEKS STEL ZE DAN!

NADAT je seks hebt gehad met iemand, zijn er een hoop dingen waarover je je zorgen kunt maken. Deed ik het wel goed? Vindt hij/zij me nu nog wel leuk? Ben ik nu zwanger? Heb ik een soa? Er zijn enkele dingen die je kunt doen. Je kunt bijvoorbeeld naar de huisarts gaan of naar een Sense spreekuur in je regio. De huisarts heeft trouwens geheimhoudingsplicht, dus die mag je ouders nooit iets vertellen over wat je met hem of haar bespreekt.

Als je je zorgen maakt en je wilt héél snel antwoord en je kunt niet wachten op de dokter, kun je ook bellen met de *Sense Infolijn*, 0900-402 40 20 (5 cpm) of stuur een bericht via www.sense.info. Je kan ook een onlinetest doen om te kijken hoe groot het risico is dat je een soa hebt opgelopen: www.soatest.nl.

SMOESJES BESCHERMEN

JE NIET TEGEN SOA'S

EEN top 11 van smoezen die je te horen kunt krijgen als je zegt dat je alleen mét condoom wilt vrijen. Met deze lijst erbij hoeft je nergens meer in te trappen. Oefen deze smoezen maar eens met een vriend(in). De een gebruikt de smoes en de ander reageert.

SMOES 1 - Vertrouw je me niet of zo?

(Of: denk je soms dat ik aids heb?)

Reactie: Nee, ik denk niet dat je aids hebt en ik vertrouw je best wel, anders waren we hier nu niet. Maar als je iets hebt, weet je dat vaak zelf niet. Dus neem ik, met ons allebei, geen risico's.

SMOES 2 - Maar je bent toch aan de pil?

Reactie: De pil beschermt wel tegen zwangerschap, maar niet tegen soa. Veilig vrijen doe je met condoom.

SMOES 3 - Als je niet zonder condoom wil vrijen, maak ik het uit.

Reactie: Iemand die je zo emotioneel probeert te chanteren door te dreigen om het uit te maken is jou toch zeker niet waard? Hij/ zij geeft niet echt om je.

SMOES 4 - Je bent de enige met wie ik het zonder condoom doe.

Reactie: Tja, als je partner dat tegen jou zegt, kun je er zeker van zijn dat hij/ zij dat ook tegen anderen zegt. Onzin dus.

SMOES 5 - Ik weet zeker dat ik niks heb, want ik heb geen klachten.

Reactie: Van heel veel soa duurt het heel lang voor je echt klachten krijgt, je hoeft zelf niet eens te weten dat je een soa hebt! Ondertussen kun je wel anderen besmetten. Dus dat je niks voelt, zegt helaas helemaal niks.

SMOES 6 - Met condoom is er niks aan.

Reactie: Pure onzin. Als je een condoom goed gebruikt, kun je het zeker net zo leuk maken. Als je het met condoom niet lekker vindt dan doe je het niet goed

SMOES 7 - We zijn toch elkaars eerste?

Reactie: Tja, wat is 'eerste'? Als je allebei nog nooit seksuele handelingen hebt verricht, is de kans op een soa érg klein. En de kans op zwangerschap is ook niet groot als de pil wordt geslikt. Maar dan moet je het wel héél zeker weten en geldt nog steeds: het is pas echt veilig als je een condoom gebruikt.

SMOES 8 - *Ik ben allergisch voor rubber.*

Reactie: “Als je allergisch bent voor rubber dan heb je vast een non-allergeen condoom bij je?” Het is waar dat sommige mensen allergisch zijn voor rubber. Maar daarvoor bestaan ook speciale non-allergene condooms. Als je dan toch een rubberallergie hebt, dan is het maar beter om ervoor te zorgen dat je die dingen bij je hebt. Gelukkig zijn er ook veilige vrijtechnieken waarvoor je geen condooms nodig hebt.

SMOES 9 - *Ik heb geen condooms bij me en ik kan ze nu niet meer kopen.*

Reactie: Balen hoor. Is er echt geen condoomautomaat te vinden waar je ze kunt halen? Dan worden het toch de veilige vrijtechnieken waarvoor je geen condoom nodig hebt.

SMOES 10 - *Gedverdemme, die dingen stinken!*

Reactie: Sommige mensen vinden de ‘standaard’ condooms vies ruiken. Maar er zijn allerlei soorten condooms zoals je in deze brochure kunt lezen. De smaakjescondooms ruiken meestal ook naar het bij-passende smaakje.

SMOES 11 - *Ik ken niemand met een soa.*

Reactie: Mensen die een soa hebben, praten daar niet over. Waarschijnlijk is er in jouw omgeving dus wel iemand die een soa heeft of heeft gehad. Je ziet of merkt het niet aan ze en misschien weten ze het zelf niet eens. Dit is dus echt geen geldig argument.



EXTRA INFO

Wil je na het lezen van deze brochure meer weten over betere seks, veilig vrijen, condooms of soa? Dan hebben we een lijstje met internetadressen en telefoonnummers voor je:

SENSE INFOLIJN - 0900-402 40 20 (5 cpm)

SOA AIDS NEDERLAND - www.vrijsoavrij.nl / www.soa aids.nl

SENSE - www.sense.info Kijk hier voor Sense spreekuren in jouw regio.

COLOFON

UITGAVE - Soa Aids Nederland
Keizersgracht 390, 1016 GB Amsterdam
www.vrijsoavrij.nl / www.soa aids.nl

MET MEDEWERKING VAN - Rik van Lunsen en
Sanderijn van der Doef, seksuologen NVVS, AMC

TEKST - Soa Aids Nederland, Amsterdam.

VORMGEVING - VANABBETOTVESSEM, Amsterdam.

Voor het overnemen van passages uit deze brochure is schriftelijke toestemming van Soa Aids Nederland vereist.

Februari, 2010

