

Sekstips voor hem en haar



Door: Metadate.nl

Copyright

Niets mag uit dit eBook gewijzigd worden. Je mag dit eBook wel weggeven of verkopen voor welke prijs die je maar wilt. Als de inhoud maar ongewijzigd blijft! Metadate.nl is niet aansprakelijk voor enige onjuiste informatie die verstrekt is in dit ebook.

De beste seks is veilige seks!

Om je goed te kunnen ontspannen tijdens het hebben van seks, dien je jezelf geen zorgen over SOA of zwangerschap te hoeven maken. Gebruik de juiste voorbehoedsmiddelen en je bent vrij om wat plezier te maken.

Gebruik geen glijmiddelen op oliebasis, die kunnen het condoom beschadigen en het risico op infectie of zwangerschap vergroten. Gebruik dus altijd een glijmiddel dat latexvriendelijk is.

Voor anale seks is het van belang om sterkere condooms te gebruiken, om de kans van scheuren tegen te gaan. Gebruik van extra glijmiddel beperkt dit risico nog verder.

Vanwege hygiënische redenen is het goed om ook het condoom te verwisselen, als je verandert tussen anale en vaginale seks.

Neem geen risico's: De beste seks is veilige seks!



Voorspel voor de seks

Kus haar altijd eerst. Niet direct naar haar clitoris haasten, want dan geef je haar het gevoel een hoer te zijn. Kussen is de beste manier om haar bloed sneller te laten stromen. Kus haar dus lang en gepassioneerd. Tong met haar of knabbel en zuig lichtjes op haar lippen. Hou haar gezicht in je handen en speel met haar haar...met andere woorden: ben romantisch!

Fluister lieve dingen. Ja het werkt echt. Vrouwen houden ervan om te horen hoe sexy ze zijn en hoe zeer ze je opwinden.

Zet haar zeker niet onder druk. Tenzij ze het dominantie spel leuk vindt zal het geven van bevelen haar niet opwinden. Pak de tijd en jullie beiden zullen van het moment genieten.

Let op de tong! Tongen is lekker maar steek je tong niet zo ver in haar mond dat ze moet kokhalzen!

Geen zuigzoenen! Dit is de middelbare school niet! Kus, lik en streel haar nek, maar laat geen sporen na.

Streel met je tong haar oren. Vertrouw op deze tip. Deze werkt namelijk altijd!

Pak de tijd om haar van haar kleding te ontdoen. Ga niet haasten en proberen de klok te verslaan om maar zo snel mogelijk haar van haar kleding te ontdoen. Vrouwen houden ervan om een beetje geplaagd te worden, net zoals mannen. Ga met je vingers over haar huid en spendeer wat extra tijd aan haar achterste.

Geen bijten in de tepel van de vrouw. Zoals ik reeds eerder aan heb gegeven is er een foute en een goede manier van het behandelen van de borsten van de vrouw. Het kauwen en zuigen zijn zeker geen opwindende handelingen voor de vrouw en zijn zelfs pijnlijk. Onthoud ook dat veel vrouwen gevoelig zijn als het gaat over hun borsten. Ben dus complimenteus. Zelfs als ze maar kleine borsten heeft zul je complimentjes moeten geven.

Ga vaak naar beneden. Vrouwen houden hier wel van, maar alleen als je het op de juiste manier doet. Je zult opgewonden moeten zijn als je dit doet (ben je niet opgewonden, dan zul je het haar ook niet maken). Start met je vingers en neem het geleidelijk over met je tong. Concentreer je op het hele vagina gebied en niet slechts de clit. Ben gevarieerd... dus niet slechts je vinger in haar vagina steken en een beetje op en neer bewegen. Je andere hand kun je gebruiken om haar middel, haar kont of haar borsten te strelen. Let ook op je gezichtsbeholding en lange scherpe nagels die haar pijn kunnen doen.

Let ook goed op wanneer je niet naar beneden moet gaan! Ze zal je waarschijnlijk wel laten weten wanneer het haar periode is, maar let op sporen van tampons. Die zeggen genoeg. Natuurlijk is het zo dat sommige mannen van orale seks houden tijdens deze tijd van de maand, maar dat is een beslissing die je zelf moet maken...en ook zij!

Geen vuisten! Misschien houdt ze van zulke dingen, maar ga nooit ergens van uit bij een vrouw als het op seks aan komt. Zeker bij zo iets.

Ga voorzichtig te werk bij het pijpen. Als het jou beurt is een pijpbeurt te krijgen, onthoudt dan de volgende dingen:

- De meeste vrouwen houden er niet van als je ze bij hun haren pakt en hun hoofd in de richting van je penis beweegt.
- Ram je penis niet als een stormram in de keel van haar
- Laat haar weten als je op het punt van orgasme staat. Ja, vele vrouwen willen je zaad best doorslikken...maar geef haar de keuze van doorslikken of niet. Het zelfde geldt voor het deponeren van je zaad op haar gezicht of in haar haren.

Heb je eens zin in een spannend avontuurtje? Probeer dan eens een lustopwekkend middel. Het is gebleken dat dit voor velen een nieuwe dimensie aan de seks heeft gegeven. Iedereen heeft wel eens van Spaanse Vlieg gehoord. Hier zijn echter vele nepvarianten van te krijgen of slappe aftreksels van het origineel. In Nederland is echter nog een variant van Spaanse vlieg te krijgen die niet onder doet voor het origineel.

Gebruik speelgoed met discretie. Als het snel loopt zul je niet de tijd willen nemen om de dildo erbij te pakken. Op dit punt kan ze er de voorkeur aan geven direct voor het echte werk te gaan. Aan de andere kant houden vele vrouwen er van gestimuleerd te worden met vibrators en andere speeltjes. Hier geldt ook weer dat het een beslissing moet zijn die van twee kanten komt.



Seks tips voor vrouwen

Seks tips voor vrouwen, enkele handige tips voor de zwoele moves, en we hebben het hier niet over de dansvloer.

- Wanneer je bovenop zit, probeer dan met je heupen een "acht" figuur te bewegen, in plaats van de gewoonlijke heen en weer en op en neer bewegingen. Veel koppels zweren erbij.
- Omsluit hem helemaal, sluit je enkels bij elkaar over zijn rug, zodat je steviger kunt terugduwen als hij naar binnen stoot.
- Ga voorover liggen, en laat je partner bovenop je gaan liggen en van achteren naar binnen gaan, met zijn benen aan de buitenzijde. De extra druk van je dijnen die zijn penis vastgrijpen, intensiveert het gevoel voor beiden.
- Gooi je taboe over seksspeeltjes eens in de prullenbak, en probeer eens iets spannends! Ook voor samen is het absoluut een aanrader.
- Wanneer je je partner aftrekt, denk er dan aan om hem stevig vast te houden, maar niet af te knijpen. Het is een beetje zoeken, maar je moet hem ook niet als een slappe vaatdoek vasthouden, dat is ook niet opwindend. Laat hem het anders een keer voor doen, kijk hoe stevig zijn greep is, en doe het dan na. Nu weet je meteen waarom mannen grote spierballen hebben.
- Als je hem pijnpt, vergeet dan niet je andere lichaamsdelen te gebruiken om die van hem te stimuleren; druk je borsten tegen zijn testikels, streel zijn ballen en billen, vinger zachtjes zijn anus, grijp de basis van zijn penis voor extra wrijving, voor een hele range van sensaties die hem gek maken, en ervoor zorgen dat jij geen pijnlijke kaken krijgt.



Seks tips voor mannen

Vergeet niet dat het meest gevoelige deel van de vagina zich voorin bevindt, dus diep naar binnen stoten is alleen niet voldoende voor haar. Speel in het voorste gedeelte voor een andere sensatie, misschien vindt je dat ook wel leuk.

- De clitoris is ontzettend gevoelig, een lichte aanraking is vaak erotischer dan heftig betasten. Erover wrijven alsof er een lampengeest uit moet komen, laat eerder bij haar het verlangen afnemen, omdat overstimulatie zorgt voor desensibilisatie of irritatie.
- Houdt je lichaam dicht bij het hare en gebruik het om de clitoris te stimuleren - een groot aantal vrouwen krijgt geen orgasme van penetraties alleen en dichtbij elkaar zijn is ontzettend sensueel voor beide partners.
- Wanneer je haar oraal bevredigt, probeer dan langzaam je vinger in haar te bewegen, terwijl je zachtjes haar klit likt.
- Een leuk standje is, indien je het aankunt, om op de rand van het bed gaan te zitten met de voeten plat op de grond en je partner met de benen uit elkaar op schoot, tegenover jou. Neem haar in je armen, terwijl je langzaam naar binnen gaat en in plaats van je heupen te bewegen neem je ze afwisselend steviger en minder stevig in je armen, zodat ze zachtjes op en neer beweegt. Je zult het gevoel geweldig vinden, als ze op en neer beweegt langs je penis en de combinatie van het bloed dat naar het hoofd stijgt, jij die haar penetreert en zij stevig in je armen is behoorlijk ongelofelijk voor haar. Nu weet je waaraan een vrouw denkt, als ze je spieren bewondert - maar zorg ervoor dat je haar niet laat vallen!



Seks tips voor paren

Teveel vrouwen maken zich zorgen over hun uiterlijk. Als vrouwen net zoveel energie steken in de zintuiglijke beleving als in het visuele, dan zal er samen met hun partners heel wat meer uit het seks leven te halen zijn!

Draai wat zwoele muziek, dim de lichten en steek al de kaarsen aan (bij voorkeur geurkaarsen) en strek jezelf uit op zachte lakens. Zorg dat het echt blijft, je hoeft er geen act van te maken - het is de bedoeling om je partner en jezelf te verwennen, niet om te doen alsof je iemand anders bent.

Andere locaties

Probeer niet direct de gekste of nieuwe standjes, doe het eens op een andere plaats, binnen of buiten! Boek een nacht in een hotel, ook al is het om de hoek, en besteed de hele nacht om elkaar te verwennen. Je zal zien dat het allemaal veel spannender zal zijn!

Verbreed je seksuele spectrum

Probeer enkele van deze ondeugende tips om je spectrum van seksuele ervaringen te verbreden. Als het voor anderen werkt, zou het voor jou ook wel eens kunnen werken.



Laten we nu niet doen alsof een goede relatie alleen maar uit rozengeur en maneschijn bestaat. Natuurlijk, wederzijds begrip, aandacht voor elk, tedere kussen en romantiek vormen een belangrijk onderdeel van een relatie. Maar ook wat er zich tussen de lakens afspeelt, is belangrijk. belangrijk genoeg om er energie in te steken, wil je de passie levend houden, tenminste. Dat dat soms niet gemakkelijk is, blijkt uit de vele vragen die we krijgen over een slecht seksleven.

Toch is je seksleven heel belangrijk in een gezonde relatie. Het is daarom de moeite waard er energie in te steken en om - al is het maar af en toe - die passie van weleer weer te beleven. En kom op, laten we eerlijk zijn, zo'n straf is het toch ook weer niet! Trek de stoute schoenen aan en bereid je voor op een spannende nacht (of beter nog: spannende nachten). Blaas je seksleven nieuw leven in!

Het allerbelangrijkste: voel jezelf sexy en je bent het!

- Verras elkaar zo maar op een avond met een romantisch dineetje waar je je natuurlijk met zorg voor kleet. Ga naar de kapper om je haar te laten doen, trek je spannendste kleding aan en stimuleer elkaars fantasie met een ondeugende opmerking, een steelse blik... weet je nog hoe sexy je voelde toen jullie nog maar net samen waren? probeer dat gevoel weer op te pikken.
- Besteed aandacht aan je lichaam. Maak er tijd voor vrij. Je zult je er zoveel beter - en sexy - door voelen. Maak een afspraak bij de schoonheidsspecialiste voor een 'all over' wax (ook de bikinilijn). Koop een nieuwe lippenstift of aftershave. Het is niet waar dat uiterlijk niet belangrijk is. Als hij of zij maar blijft, kijken naar de herhalingen van Baywatch dan is het echt niet vanwege het mooie landschap.
- Besteed aandacht aan je kleding. Een spijkerbroek mag dan misschien mode zijn, maar het stimuleert de fantasie nu niet echt. Neem de tijd om te gaan shoppen, laat je adviseren, blader door tijdschriften en probeer te begrijpen wat jou goed sexy zal staan. En voel je niet schuldig als je er iets voor uit geeft. Het zullen je beste aankopen van de laatste tijd zijn.
- Besteed aandacht aan je persoonlijke hygiëne en breng je partner ertoe dat ook te doen. Veel onderzoeken hebben uitgewezen dat schaarse persoonlijke hygiëne kan leiden tot een afname van 'zin in bed'. Neem samen een douche (met veel doucheschuim!) Of laat het bad vollopen met warm water dat je met heerlijke aroma's hebt aangelengd. zorg voor kaarsen en mooie muziek. Je avond kan al niet meer stuk.

**Als er problemen zijn in bed.**

- Wat vind jij fijn in bed? Probeer het elkaar met gebaren te vertellen. Begrijp je elkaar niet, leg het de ander dan uit. Seks is iets dat je met z'n tweeën doet (meestal wel, tenminste :), en het moet voor allebei fijn zijn. Probeer ook te begrijpen wat de ander fijn vindt. Verleg eens je grenzen. In bed mag alles - bijna alles.
- Zijn er problemen, praat er dan eens over met je vrienden of vriendinnen, ook al brengt het je misschien in verlegenheid. Wissel ervaringen, angsten, twijfels of frustraties met elkaar uit. Misschien wordt het herkend. Misschien hebben hun ze al overwonnen en kan ze je advies geven. Of misschien blijkt dat jij het er nog niet zo slecht vanaf brengt.
- Praat er ook met je partner over. Probeer niet alles alleen te doen. Als de dingen in bed niet gaan zoals je zou willen, dan ligt dat aan allebei. Probeer erover te praten zonder elkaar ergens van te beschuldigen. Praten kan een heleboel oplossen.

- Is het gewoon een kwestie van 'geen zin hebben' omdat je hoofd er gewoon niet naar staat (teveel werk, teveel stress, teveel verplichtingen), probeer dan eens een erotisch boek te lezen. Of kijk een film met erotische scènes. Erotische films of boeken brengen ons vrouwen vaak in een sexy mood.
- Gooi die schuldgevoelens van je af. Schuldgevoelens en seks gaan niet samen. accepteer je seksualiteit, je seksleven, inclusief je seksuele dromen en fantasieën, hoe gewaagd ook. Seks is fijn (een van de mooiste dingen in het leven). Geniet er daarom van. En die laat die schuldgevoelens maar aan anderen over.
- Bedenk dat als je seksleven goed gaat, je het uitstraalt. Je ziet er mooier uit, je hebt meer energie en je kunt de dingen beter aan. Alle reden dus om je seksleven nieuw leven in te blazen.

Weet wat je partner wil.

- Dat de behoeften van mannen en vrouwen nogal van elkaar kunnen verschillen, wisten we al. Maar naast het geslacht heeft ook de afkomst van je (bed)partner veel invloed op de eisen die hij of zij stelt. Enkele voorbeelden: de Nederlandse man wil vaker seks, terwijl de Nederlandse vrouw op zoek is naar een liefdevolle, zorgzame en humoristische partner die ook nog eens groot geschapen is. Italiaanse vrouwen willen een man vaker een handje helpt in het huishouden (waar de Nederlandse mannen in uitblinken), en de Mexicaanse man doe je een groot plezier met een spannend lingersetje.

Een orgasme doet je goed.

Het orgasme is niet alleen lekker, maar ook nog eens gezond, zo blijkt uit onderzoek. Ook de relatie met je partner kan er een flinke boost door krijgen. Zo zorgt het orgasme voor het vrijkomen van het hormoon oxytocine, ook wel het knuffelhormoon genoemd. Dit hormoon veroorzaakt een emotionele band in een relatie. Daarbij werkt een hoogtepunt ontspannend. De bloedsomloop in het lichaam wordt versterkt en dat werkt stress verminderend. Seks met een orgasme is het beste slaapmiddel.

Verleng je genot met een pilletje.

- Hoewel het orgasme dus voor veel mensen een belangrijk onderdeel van de vrijpartij is, is het bij de man meestal niet de bedoeling dat dat te snel komt. Voor mannen bij wie dat een regelmatig terugkerend probleem is, is er hoop. Amerikaanse proeven met een pil die vroegtijdige zaadlozing moet tegengaan, zijn succesvol. Maar onthoud wel dat vrouwen het belangrijker vinden dat de man lief voor ze is, dan dat hij teveel bezig is met zijn seksuele prestatie. Zo'n pil kan wat dat betreft de vrijpartij wat geforceerd maken, aangezien hij een tot drie uur van te voren moet worden ingenomen.

Snurk niet.

- Snurken kan niet alleen funest zijn voor de nachtrust van je bedpartner, het is ook nog eens slecht voor je seksleven. De Britse vereniging tegen snurken en andere slaapstoornissen (BSSAA) deed tijdens de nationale 'antisnurkweek' een onderzoek hiernaar. Maar liefst een kwart van de stellen waarvan er één snurkt geeft in het onderzoek aan 'nauwelijks seks met elkaar te hebben'. Zo'n zestig procent vertelt in aparte kamers te slapen. Dit kan de snurker zelf zijn, of de partner die niet tegen het lawaai kan. Volgens de BSSAA kan snurken tot relatieproblemen en zelfs scheidingen leiden. Meer dan de helft van de paren geeft aan dat ze maar zo'n een keer per maand aan seks toe komen. Snurkers die een actief seksleven willen, doen er dus goed aan om een antisnurkmiddel te kopen.

Zorg voor voldoende nachtrust.

- Mensen met een perfect seksleven zullen misschien wel regelmatig een nachtje flink 'doorhalen'. Maar wil je dat je seksleven optimaal blijft, dan doe je er verstandig aan om voor voldoende nachtrust te zorgen.

Doe eens een ander lekker luchtje op.

- De mens is ook maar een beest. Met die stelling kun je het eens zijn of niet, maar feit is dat ons lichaam zo haar natuurlijke lokstoffen bevat die simpelweg zijn bedoeld om een potentiële partner het bed in te krijgen: feromonen. Verschillende onderzoeken hebben uitgewezen dat ook mensen inderdaad positief op deze biologische geurtjes reageren. Hoewel nooit onomstotelijk is bewezen dat cosmetische middeltjes met feromonen hier een positieve bijdrage aan leveren, kan het nooit kwaad om ze eens uit te proberen.

Een beetje beweging doet wonderen.

- Een Italiaanse studie toonde dit jaar aan dat beweging, mits gematigd, een goede stimulans is voor het libido. Goed nieuws dus voor mannen met hartproblemen, want de erectiepil Viagra en andere impotentie-pillen gaan niet samen met de medicijnen die hartpatiënten moeten slikken. Het doen van trainingsoefeningen zou een positieve bijdrage leveren aan de kwaliteit van de bloedvezels. Naast een hogere zuurstofopname, bleken getrainde mannen ook een verbetering van hun seksleven te ondergaan. Ze kregen vaker een erectie en gaven aan een prettiger leven met hun partner te hebben.

Eet veel sla.

- Geef je partner een bak sla en de vonken vliegen er weer van af. Volgens de Italiaanse wetenschapper Giorgio Samorini zou sla lustopwekkend zijn, zo valt in het Duitse tijdschrift Der Spiegel te lezen. Het witte melkachtige vocht - het lactucarium - dat bij de bladgroente vrijkomt als je het snijdt, bevat een potentieverhogend middel, volgens hem. Hoeveel je er dan van zou moeten eten voordat je de werking ervan merkt, vertelt de wetenschapper er echter niet bij.

Fiets niet te vaak.

- Fietsen mag dan goed zijn voor je lichamelijke conditie, voor je seksleven is het een stuk minder bevorderlijk, als we Amerikaanse wetenschappers mogen geloven. Zij deden onderzoek bij Amerikaanse politiemannen die op de fiets patrouilleren en ontdekten dat de mannen minder vaak een erectie krijgen en dat die ook nog eens van kortere duur is dan bij mannen die zelden of nooit op de fiets stappen. Volgens de onderzoekers komt dat omdat het zadel, dat bij herenfietsen meestal smal en langwerpig is, de bloed- en zuurstoftoevoer naar de geslachtsdelen tegenhoudt. Ook vrouwelijke fietsers bleken met problemen aan de genitaliën te maken te kunnen krijgen.

Overgewicht? Val af!.

- Vrouwen met overgewicht die afvallen, zullen een beter seksleven tegemoet gaan. Dit wees Amerikaans onderzoek uit. Van de 161 vrouwen met obesitas die aan een dieetprogramma begonnen, gaf tweederde aan dat zij problemen hadden met hun seksleven. Na het eerste jaar van het programma gaven veel deelnemers aan dat hun seksleven erop vooruitgegaan was. Nog maar vijftien procent gaf aan seksuele problemen te hebben. Het beeld dat de vrouwen van zichzelf hadden (ze vonden zichzelf aantrekkelijker toen ze waren afgevallen) bleek hierbij een belangrijke rol te spelen.



Orale seks, warm, koud of fruitig

Als je partner het heerlijk vindt om oraal bevredigd te worden en jij vindt het spannend om dat bij hem te doen, dan hebben wij voor jullie een paar leuke tips om de orale seks nog spannender te maken.

Heet & Koud

Verras of plaag hem, en nodig hem uit om op bed gaat te liggen, of een andere comfortabele plek. Alleen zijn Björn Borg mag hij aanhouden. Pak een blinddoek, of je die niet heb iets wat er op lijkt, en vraag hem deze om te doen. Voor jou is dit een mooi gelegenheid om de ijsklontjes en de warme drankjes zoals koffie, thee of chocolade te halen, Zonder dat hij dat ziet. Kleed je zelf ook uit, of trek een super sexy outfitje aan. Ga dan boven op hem zitten en begin zijn buik, dijen en billen te strelen en te kussen en trek zijn slip of boxershort uit. Masseer nu langzaam zijn penis tot deze stijf genoeg is. Voordat je zijn penis in je mond neemt, drink je eerst van de warme drank die jij hebt klaar gezet. Daarna begin je hem de pijpen, naarmate hij meer opgewonden raakt, stop je even en neem je de ijsklontjes eventjes in je mond. Daarna ga je weer verder met pijpen. Kijk wat hij lekker vindt, wissel af en bepaal zelf tot hoe ver je wilt gaan.

Kijken mag, maar likken niet

Kleed jullie samen uit, help je partner een handje en geef een kleine striptease, terwijl je vraagt of hij op het bed wil gaan liggen. Als je zelf naakt bent ga je in positie 69 bovenop hem liggen. Zeg hem dat hij je niet mag aanraken, want dat wil hij zeker doen, zeg dat je dan zal stoppen en direct weg loopt. Verwen hem en geniet van zijn lichaam en je macht. Bepaal zelf hoe ver wil jij gaan



Jouw traktatie mandje...

Voor deze verrassing is wel enige creativiteit vereist. Verzamel een mand vol handige, en lekkere geslachtsassistenten zoals ijs, slagroom, chocolade, room, koffie of thee en ijsklontjes. Net als bij de Heet & Koud verrassing kun je je partner vragen op bed gaat te liggen. Alleen zijn slip of boxershort mag hij aan houden. Overhandig hem dan een blinddoek en vraag hem deze op te zetten. Voor jou is dit de gelegenheid om je traktatie mandje, zonder dat hij dat ziet klaar te zetten. Kleed je zelf ook uit of trek een super sexy outfitje aan. Masseer nu langzaam zijn penis tot deze stijf genoeg is. Voordat je zijn penis in je mond neemt, drink of neem je één van de door jou gekozen producten in je mond. Pijp hem, en laat hem voelen en raden wat je in het mond hebt of hebt gehad. Benieuwd wat hij zal zeggen....

Variatie houd je relatie lekker lang spannend. En je partner zal zeker geen nee zegen tegen de onderstaande orale variaties. Hieronder zijn een paar suggesties!

- Terwijl hij slaapt, of terwijl hij 's morgens net wakker wordt.
- Onder zijn bureau terwijl hij werkt, kruip met een smoesje onder zijn bureau
- Terwijl hij TV kijkt, loop naar hem toe en vraag of het spannend is, want jij kunt het nog spannender maken. En trek dan zijn broek uit....
- Terwijl hij aan het douchen is, draag kleding die nat mogen worden, wat hij moet het idee krijgen dat het een spontane actie is.

Solo Sex

Bijna iederéén doet het maar bijna niemand praat erover!

Uit onderzoek blijkt dat de meeste mensen van tijd tot tijd masturberen. een gedeelte hiervan schaamt zich ervoor of voelt zich schuldig of vies. Vrouwen doen het in mindere mate dan mannen.

Veel vrouwen hebben hun eigen vagina nog niet ontdekt en voelen zich er ongemakkelijk bij. Bij mannen ligt dat wat makkelijker; de penis is makkelijk te ontdekken omdat hij aan de buitenkant ligt. Mannen denken ook vaker aan seks dan vrouwen. ze zijn makkelijker te prikkelen. Bij de vrouwen moet je echt op onderzoek uit. over het algemeen hebben vrouwen ook minder vaak zin in seks dan mannen dus doen zij het minder. Genot door seks is bij veel vrouwen nog steeds iets wat ze krijgen van de partner en niet iets wat ze zichzelf kunnen geven. Masturberen geeft aan dat je los van een partner seksuele behoeftes hebt en dat voelt nog onwennig aan, al weten we inmiddels dat het normaal is. Waar nog wel een taboe op rust is bij mensen met een relatie.

Ze vinden het vaak moeilijk om hun partner te vertellen dat ze ook solo seks hebben. Ze voelen het als een soort vreemdgaan maar dat is het niet, het is gewoon een andere vorm van seks. Het kan een hele prettige ervaring zijn je lichaam zelf te ontdekken, zodat je weet wat je lekker vindt en wat niet. Dat kan je dan ook aan je partner kan leren, mocht hij/zij bij jou niet de juiste snaar weten te vinden. Veel vrouwen kunnen geen orgasme krijgen omdat ze niet weten hoe hun eigen lichaam werkt omdat ze nog nooit gemasturbeerd hebben. Ze ervaren stimulatie van de clitoris tijdens het vrijen vaak als onaangenaam en pijnlijk. Terwijl vrouwen die weten dat bij maximale opwinding de clitoris gevoelig wordt, dat ook aan hun partner kunnen vertellen. Ben je single dan kan het heel ontspannen werken. Als je solo seks hebt kan het je tot een bepaalde rust brengen. Je hoeft dan ook niet perse op de versiertour om tot een lekker orgasme te komen.

Masturbatie gaat vaak samen met opwinding, gedachten, beelden en fantasieën. De meest voorkomende fantasieën zijn;

- Seks met vreemden
- Met meerdere mensen, in onderdanige/dominante positie
- Spannende avontuurtjes met de kans gesnapt te worden
- En natuurlijk via boekjes, films & internet.
- Masturbatie heeft niets te maken met het hebben van een partner of niet; het is een uitdrukking van de liefde die je voelt voor je eigen lichaam.

Waarom doen vrouwen het?

Als ze geen relatie hebben en geen zin hebben in een snel avontuurtje met wie dan ook. totdat ze meer richt hebben gevonden slaan ze liever de hand aan zichzelf.

- Sommige vrouwen raken net als mannen snel opgewonden door een of andere gebeurtenis en in een opwelling weten ze zichzelf tot een hoogtepunt te brengen.
- Sommige vrouwen hebben een relatie waar hun man/vriend de juiste plekjes nog niet heeft weten te vinden of hun man/vriend interesseert zich niet voor bevrediging.
- Sommige vrouwen kunnen op geen enkele andere manier een orgasme bereiken dan zichzelf te bevredigen.

Hoe doen ze het?

Fantasieën, gedachten, opwinding, dildo's, vibrators en de douchekop.

waarom doen mannen het?

- Soms is het gewoon makkelijker dan een vrouw verleiden, voorspel etc.
- Soms hebben mannen er gewoon zin in, lekker alleen tijd voor henzelf! sommige mannen raken snel opgewonden en trekken zich even terug om lekker tot rust te komen.
- Sommige mannen leggen moeilijk contact.

Feiten

- Jongeren doen meer aan masturbatie dan ouderen
- De meeste vrouwen komen d.m.v. masturberen sneller tot een orgasme dan door seks.
- Single vrouwen masturberen meer dan vrouwen met relaties.
- Mannen gebruiken vaker erotisch materiaal als ze masturberen, vrouwen hebben vaker fantasieën.
- Vrouwen gebruiken vaker een hulpmiddel

fabels

- Masturberen is ongezond
- Vrouwen die een seksrelatie hebben masturberen niet



Bruikbare seks adviezen

Als hij een echte missionaris man is, dan hoef je niet te wanhopen, je hoeft niet hemel en aarde te bewegen om opwindende seks te hebben. Eigenlijk verdedigen seksuologen de missionaris positie meer en meer. Niet alleen omdat het de meest intieme en comfortabele positie voor de meeste mensen (en het standje waarin men zich het minst zelfbewuste en meest ontspannen voelt), er is ook een heleboel wat ermee gedaan kan worden.....

- Probeer eens met een kussen je bekken hoger te plaatsen; dit verzekert maximum contact tussen jouw clitoris en zijn lichaam, zodat jullie genieten van wederzijdse stimulatie wanneer hij je diep penetreert.
- Plaats je benen over zijn schouders - dit intensiveert de beleving door de vaginale doorgang te verkorten.
- Wrijf elkaar in met olie en geniet van de sensaties wanneer jullie lichamen tegen elkaar glijden. Experimenteer met verschillende soorten olie; verwarmend, verkoelend, satijnzacht en zelfs eetbare olie is verkrijgbaar.
- Span je bekkenspiieren en geef impulsen als hij bij je binnengaat. De vaginale spieren zijn zo sterk dat ze als het ware een penis naar binnen kunnen trekken (hoezo een actieve of passieve rol?), dus gebruik ze.
- Laat hem zijn heupen met meer variatie bewegen (je kunt hem ook met je handen op zijn billen leiden naar waar je heb wilt hebben - de extra aandacht is voor hem alleen maar leuk).
- Duw een massagestaaf of vibrator tussen jullie tweeën tijdens de gemeenschap, dit verhoogt de stimulatie voor beiden. Als je niet meer kunt wachten om uitgekled te worden maakt de seks ongewoon en speels.

Grootte doet er niet toe

Al dat gepraat over de grootte van de penis, terwijl de gemiddelde vrouw maar 10cm diep is? Wat is er precies mis met een lekkere, beschaafde 12-13cm? Bovendien is het voorste gedeelte van de vagina het gevoeligst - dus waarom zou je jezelf erover druk maken.

Lip service

Indien je ondervindt dat je makkelijk kokhalst bij het pijpen, dan zijn er een paar dingen die je kunt proberen.

Ten eerste, ontspan jezelf, daar heb je beiden meer plezier van. Iedere keer wanneer je je geliefde aanraakt/kust/lijkt, bedenk dan, dat je het niet alleen voor hem doet, maar ook voor je eigen plezier. Beleef het plezier van het gevoel dat hij onder je smelt.

Ten tweede, gebruik ook je handen om frictie te creëren. Vorm een 'O' met je wijsvinger en duim (of iets dat het benadert) en beweeg langs de penis terwijl je lippen en tong vooral op en over de eikel houdt.

Ten derde, ga niet alleen voor het eindresultaat, onophoudelijk op en neer bewegen is uiteindelijk voor geen van bevredigend. Speel ermee, kus, plaag (likken en zuigen aan de testikels is een aanrader en geef ook aandacht aan het perineum - het heeft veel zenuwuiteinden en is erg gevoelig) en hij zit al op het randje van extase voordat je aan het echte werk begint.

Spice of life

Als alles een beetje uitgeput raakt (zelfs slaapkameracrobatiek kan op den duur aanvoelen als routine), zijn er verschillende dingen die je kunt proberen.

Ga terug naar de basis – wanneer een stel al langer bij elkaar is, wordt er minder inspanning gedaan om elkaar te verleiden. Vergeet niet dat verleiding onderdeel is van het plezier. Kussen - het wordt vaak over het hoofd gezien in relaties, maar het is ontegenzeggelijk de meest intieme daad (prostituees laten het niet voor niets achterwege) en is bedoeld om je in de stemming te brengen.

Elkaar uitkleden - in plaats van zelf je kleren uitgooien en in het bed te duiken, neem je de tijd om langzaam de kleren van je partner uit te doen - er is een verschil tussen naakt en ongekleded.

Wanneer je partner je niet meer doet huiveren zoals eerst, verban dan het gebruik van handen en ontdek elkaars lichaam met gebruik van lippen, tong tanden, haar, neus tenen of wat je je maar kunt bedenken, op zoek naar nieuwe gevoelens en sensaties.



Overige seks tips

Er zijn altijd paren die een goed en geweldig seksleven hebben. En dan heb ik het niet over de eerste jaren dat ze samen zijn. Nee, dan hebben we het over een lange tijd dat ze al samen zijn, maar nog steeds die aantrekking voelen die ze ook hadden in het begin van hun relatie. Maar hoe doen die paren dat? Wat is hun geheim voor een goed seksleven? Hieronder lees je het.

Er zijn drie essentiële elementen in ieders seksleven. Probeer ze uit en je zult zeker verbetering zien seksleven. Probeer ze alle drie en je zult rondlopen met een geheimzinnige glimlach. Wat zijn deze drie prikkelende geheimen? Ontdek ze en maak ze deel van jullie gezamenlijke wekelijkse activiteiten. Probeer ze eens voor tenminste vier weken uit, en evalueer daarna jullie seksleven opnieuw.

Besteden meer tijd alleen samen.

Breng samen voldoende tijd door. Vergeet nooit dat je een relatie samen hebt en je hier aan zult blijven werken. Onderneem dingen samen, praat en deel mooie en intieme momenten met elkaar. Wanneer de kinderen in bed liggen of na een lange dag hard werken, ga dan niet samen voor de TV hangen. Maar schakelt de verlichting uit, steek een paar kaarsjes aan en ga lekker samen in bed of een warme bad liggen.

Doel: Breng 30 minuten extra tijd met elkaar door, ten minste 3 keer per week.

Ideeën:

- Maak een wandeling.
- Rij naar een mooi plekje en geniet daar van de zonsondergang.
- Ga samen in bad.
- Tv uit, dim de lichten, draai en muziekje en geniet samen van een glas wijn.
- Geef elkaar een massage.
- Praat samen jullie dag door.
- Delen van een glas wijn tijdens het kijken naar de zonsondergang.
- Diner 's avonds eens lekker lang.



2. Houd het mysterie en het element van de verrassing in leven.

De sensuele spanning in je relatie begint af te brokkelen als het wat te voorspelbaar geworden is. Hebben jullie een vast patroon of een routine in jullie seksleven? Dan wordt het misschien wel eens tijd om dingen op een andere manier of te veranderen. Geef je slaapkamer een nieuwe sexy make-over, koop eens een nieuwe lingersetje, steek eens een paar kaarsen aan vóórdat jullie in bed duiken. Spontaniteit is een essentieel ingrediënt voor het behouden van sensuele spanning in je seksleven

Doel: Tenminste één nieuwe onverwachte gebeurtenis

Ideeën:

- Lees en bekijk een boek of erotische film.
- Doe stiekem een erotisch gedicht in zijn tas.
- Zend hen ondeugende Sms'jes
- Draag iets nieuws en iets stouts.
- Probeer een nieuw standje.
- Maak hem wakker met lieve kusjes.
- Geef hem een massage met sensuele olie.
- Bestel een erotische accessoire voor in jullie nachtkastje.

3. Wees bereid om nieuwe dingen te proberen.

Elke relatie loopt op een gegeven moment tegen een bepaald punt aan. Deze regels gelden ook in jullie seksleven. Een manier om hier tegen in te gaan, is een mix van nieuwe dingen of ideeën uit te proberen. Realiseer je wel dat niet alle ideeën voor iedereen even goed blijken te werken. Belangrijker is het als je maar bereid bent om nieuwe dingen een kans geven. Als je niet weet waar te beginnen, liefdesspellen bieden een uitstekend uitgangspunt. Veel van deze spellen vertellen je precies wat je moet doen

Doel: Elke week een nieuwe toevoeging aan jullie seksleven.

Ideeën:

- Speel een (nieuwe) liefdesspel.
- Probeer een nieuw standje
- Probeer een nieuwe locatie. (keuken, bad, trap)
- Verras hem bij thuiskomst
- Vraag naar zijn geheime fantasieën
- Laat je eens leiden door je man, vraag wat je aan moet trekken, laat hem beslissen waar jullie naar toe gaan en laat je leiden door zijn fantasieën. (je zult je er wel prettig bij moeten voelen en doe niets tegen je wil in) Hij voelt zich dan weer super mannelijk.



Meer seks tips!

Nog meer tips die je seksleven zullen verrijken en naar nieuwe hoogtepunten stuwten. Simpel, maar effectief om een mindere seksleven weer in wat wildere wateren terecht te doen komen.

1) Afwisseling zorgt voor orgasme

Vergeet de films en series waar vrouwen met gemak klaarkomen door vaginale penetratie: de meerderheid kan dit in het echt nooit of slechts zeer zelden. Echter, een orgasme krijgen is wel gemakkelijker voor vrouwen (of beter: hun mannen) die vaker afwisselen. Helpt ook: geluidjes maken die wijzen dat je steeds 'dichter' komt. Helpt jou... en windt hem ook extra op!

2) Ban stress

Niet gemakkelijk in drukke tijden, maar stress is een dooddoener voor een regelmatig en gezond seksleven. Tegelijk: ontstressen hoeft helemaal niet saai te zijn - en kan zelfs een beetje op voorspel beginnen te lijken! Een massage, sauna of zelfs een wandeling kan al gauw een erotisch tintje krijgen. Geef jezelf de tijd om je hoofd leeg te maken en elkaar speels op te winden.

3) Hete douches

Douchen met warm water voor het slapengaan, maakt je niet alleen proper, het doet ook je bloed sneller pompen en maakt je huid gevoeliger voor aanrakingen.

4) Affectie, affectie, tonnen affectie

Een goed seksleven drijft niet enkel op seks. Ook hoe jullie op niet-seksuele momenten met elkaar omgaan, speelt een grote rol. Aanrakingen, knuffels en kussen versterken de band tussen jullie. Bovendien wordt aanraking dan niet noodzakelijk met seks geassocieerd, en ga je een mogelijk gevoel van wrok en bitterheid tegen.



5) Praat met elkaar

Niet zelden beleven mannen en vrouwen seks op een andere manier. Om duidelijk te maken wat je wil, communiceer je best klaar en duidelijk - maar op een lieve manier, zodat er geen ruzie (of nog meer onzekerheden) ontstaan.

6) Voor- en naspel

Seks is meer dan seks alleen: strelingen, orale stimulatie van tepels, mond of handen of een ontdekkingstocht naar elkaars 'hot spots' zijn allemaal part of the deal. En in elkaars armen liggen nagenieten, natuurlijk.

7) Zweetgeurtjes

In onze over-hygiënische maatschappij wordt vaak vergeten dat de natuurlijke geur van mensen feromonen bevat, wat de zin in seks doet toenemen. Neem hem die deo af en besnuffel hem 's avonds uitgebreid... Laat de chemie werken!

8) Sport

Wie vaak sport, is niet alleen meer ontspannen en fitter (altijd handig bij seks), maar is ook avontuurlijker aangelegd. Overigens blijken vrouwen sneller opgewonden te worden na een fietssessie.

9) Stop met roken

Ja, dit zal een invloed hebben op je seksleven! Roken verlaagt immers het oestrogenniveau, wat inwerkt op je libido en vruchtbaarheid.

10) Wees spontaan

Na verloof van tijd sluipt er een patroon in je seksleven: een vast moment waarop 'het' gebeurt. Door af te wisselen, en dingen te laten vallen voor een vluggertje (of net een 'tragertje'), kan je gemakkelijker meer genieten van seks. Wees spontaan en vecht niet altijd tegen je zin.

