

Exo Academy

# Cursistenboek

## KENNISBLOK 1

### Vrijen zonder neuken

Het komt soms beter uit om te vrijen zonder dat de penis de vagina of anus binnengaat.

Hier volgen een aantal voordelen:

#### **Menstruatie**

Bijvoorbeeld tijdens de menstruatie, als gedurende de eerste dagen de bloeding zo hevig is dat ze het prettig vindt om een broekje aan te houden met maandverband of een tampon.

#### **Voorkomen van zwangerschap**

Een andere reden om geen gemeenschap te hebben is om [zwangerschap](#) te voorkomen. Bevruchting is slechts gedurende aan paar dagen per maand (rond de ovulatie, halverwege de cyclus) mogelijk. Mensen die geen voorbehoedsmiddel (anticonceptie) gebruiken moeten om bevruchting te vermijden gedurende die dagen dus geen gemeenschap hebben.

#### **Pijn bij het vrijen**

Het kan ook zijn dat je een infectie wilt vermijden, of dat een van de partners een huidirritatie heeft die bij de gemeenschap pijn veroorzaakt.

#### **Leren vrijen**

Tenslotte is het goed voor mensen die elkaar net ontmoet hebben om niet meteen gemeenschap te hebben. Eigenlijk is dit voor beginners de beste aanpak. Er is zo veel te ontdekken, en het is gewoon leuk om dat stap voor stap te doen. Ook voor gevorderden die elkaar net hebben ontmoet is het geen slecht idee elkaar eerst wat beter te leren kennen. Je hoeft bij vrijen niet automatisch te gaan neuken.



## **Vrijen zonder neuken stap 1: aanraken**

Laten we veronderstellen dat twee mensen elkaar hebben ontmoet en elkaar aantrekkelijk vinden. Aanraken is meestal het begin van de seksuele opwinding en intimiteit. Als je iemand nog maar pas kent en je wordt voor de eerste keer aangeraakt is de seksuele opwinding erg sterk. Het aanraken van de handen, het strelen van het gezicht, lippen tegen je oor, de beweging van een hand over je been, ze zijn allemaal zo opwindend dat het hart sneller gaat kloppen en je helemaal warm wordt.

## **Vrijen zonder neuken stap 2: zoenen**

Zoenen is een fantastische bezigheid, behalve als het niet goed gebeurt. Als we aan het zoenen zijn houden onze handen de ander strelend vast en ontdekken. Zoenen is belangrijk. Doe het in het begin zacht, voorzichtig en speels. Open af en toe je ogen en zeg of je het lekker vindt. Vergeet niet dat zoenen op geen enkele school en bijna nooit thuis wordt geleerd en je dus meestal intuïtief te werk gaat. Sommige mensen weten echt niet hoe ze moeten zoenen en die moeten het dus gewoon leren.



## **Vrijen zonder neuken stap 3: strelen**

Het strelen van de borsten en andere delen die gewoonlijk bedekt zijn is de volgende stap. Ook hier is het zachtheid, voorzichtigheid en speelsheid belangrijk. Het mag in de film opwindend lijken als mensen in complete opwinding hun hoofd verliezen, maar de realiteit is anders (zulke filmscènes laten trouwens zien hoe weinig filmmakers van vrijen weten). Wees je altijd bewust en geniet van wat je aan het doen bent.

Strelen is een belangrijk onderdeel van erotisch / sensueel masseren. Dit komt terug in ons volgende kennisblok.

## **Vrijen zonder neuken stap 4: elkaar klaarmaken**

Tot slot, en dit mag best pas na een paar keer zoenen en vrijen, kun je de ander een orgasme bezorgen door het aanraken en stimuleren van de geslachtsorganen. Als je beiden vindt dat seksuele gemeenschap nog niet hoeft is dit een perfecte manier om heerlijke seks te hebben zonder zorgen over zwangerschap of infecties.

### *Hoe kan een meisje een jongen klaarmaken?*

De eerste keer dat een meisje een penis vasthoudt is erg opwindend, misschien een beetje beangstigend. Maar denk er aan dat hij erg gevoelig en kwetsbaar is, doe dus zachtjes en voorzichtig. Begin niet gelijk met de voorhuid terug te trekken, hou hem gewoon zachtjes vast en beweeg je vingers een beetje en kijk naar wat je doet. De **penis** is de eerste keer dat je hem aanraakt waarschijnlijk al hard en groot, omdat de jongen al opgewonden is door het zoenen en vrijen. Als de jongen erg opgewonden is duurt het maar eventjes voordat hij een orgasme heeft. Het **sperma** komt er in een aantal kleine stootjes uit. Het is een goed idee om wat tissues of een zakdoek bij de hand te hebben om het sperma op te vangen of weg te vegen. Het is heel natuurlijk spul dat lijkt op eiwit en kan makkelijk weggewassen worden met wat warm water.



Een meisje kan een jongen masturberen door haar hand op en neer over de penis te bewegen. In het begin moet ze dit zachtjes doen tot hij goed nat is en ze het gevoel heeft dat het wat harder kan tot hij klaarkomt. Meestal is er behoorlijk wat training voor nodig voordat ze het precies zo kan doen als hij lekker vindt.

Als een meisje wat meer ervaring heeft wil ze misschien de penis kussen, hem in haar mond nemen en klaar laten komen door likken of met haar mond een pomp beweging te maken. Ze kan ook de ballen zachtjes masseren want die zijn soms erg gevoelig. (Kennismblok 3)

### *Hoe kan een jongen een meisje klaarmaken?*

Een jongen kan een meisje masturberen door heel voorzichtig zijn vingers over haar **vagina** te bewegen (wat we hier 'vagina' noemen is eigenlijk 'vulva', maar dat is een weinig gebruikt woord, in de spreektaal noemen we het kut, kutje, poes, spleetje, enz.). Waarschijnlijk is zij al vochtig door de opwinding van het zoenen en vrijen, anders moet hij eerst zijn vingers nat maken met wat spuug. Het meest gevoelige plekje van een meisje is de **clitoris** en omgeving. Hij moet in het begin voorzichtig zijn, dus absoluut niet te hard of te snel wrijven. Alleen als hij voelt dat ze opgewonden

raakt kan hij het ritme opvoeren tot ze klaarkomt. Veel meisjes vinden het niet gemakkelijk om zo tot een orgasme te komen. Vaak hebben ze bij het masturberen hun eigen techniek om klaar te komen en het is moeilijk voor een jongen om dat zonder te vragen te weten. Sommige meisjes vinden het lekker om bij het masturberen een vinger in de vagina te hebben of een vinger die de anus kietelt of ze kunnen alleen maar klaarkomen als ze hun benen strak tegen elkaar houden of op hun buik liggen. Over al deze dingen kun je praten als dat nodig is.

De jongen kan het meisje ook klaar laten komen door het zoenen en likken van haar vagina. Ook hierbij is het belangrijk dat in het begin heel zachtjes te doen en te laten merken dat je het lekker vindt. Zij kan hem laten weten of ze het lekker vindt. (Kennisblok 3)

Orale seks is veiliger dan neuken, de kans op zwangerschap is afwezig en de kans op infecties is kleiner.



### Vrijen zonder neuken

Kortom je kunt geweldige seks hebben zonder seksuele gemeenschap. Maar ook met de penis in de vagina is er meer intimiteit mogelijk door onthaasting en communicatie. Het komt heel veel voor dat meisjes door neuken alleen niet klaarkomen, en dan moet er dus tijdens het neuken een hand aan te pas komen. Dat betekent niet dat er tegelijk klaargekomen moet worden. Allerlei varianten zijn mogelijk, en het enige belangrijke is dat je er allebei een goed gevoel aan overhoudt. Een 'vluggertje' kan dus ook heerlijk zijn. Daar is echter wel enige ervaring voor nodig, en die kan men goed opdoen door vrijen zonder neuken.