

Exo Academy

Cursistenboek

KENNISBLOK 3

Exotische seks

Exotische seks is geslachtsgemeenschap op exotische wijze. Geïnspireerd door Surinaamse, Indiase en Indonesische tradities. Partners (deelnemers) zijn gelijkwaardig en hebben een actieve of passieve rol. De seks is temperamentvol en passievol. Vooraf is ook voor iedereen duidelijk wat wel en niet prettig is. Bij de sekshandelingen worden ook soms tropische vruchten gebruikt als smeermiddel of om samen speels op te eten. Denk aan banaan, druif en guave.

Beffen en baffen



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.

Het likken of beffen van een meisje is een vorm van kussen. Het Latijnse woord ervoor is cunnilingus, lingus betekent likken en cunni betekent vrouwelijk geslachtsdeel.

Beffen: begin voorzichtig

Net als bij de gewone kus met twee monden is zachtjes en voorzichtig met beffen beginnen het beste. De tong streelt op en neer, langzaam en doelbewust, dan weer even rond de kittelaar (ook wel 'klit' genoemd), dan weer daar omheen, langs de kleine schaamlippen. Vergeet ook de grote schaamlippen niet in het opvoeren van de spanning. Maak je tong steeds lekker nat, wissel af en toe van tempo. Let goed op de reactie van het meisje, want daaraan kun je merken wat zij het lekkerst vindt. Je kunt ook vingeren terwijl je likt. Maak je vinger eerst nat met wat speeksel. Speel een beetje met je vinger voor de opening van de vagina, dan merk je wel of het meisje dat extra lekker vindt. Ga voorzichtig naar binnen en beweeg je vinger een beetje heen en weer, op en neer tijdens het likken. Je kunt ook zachtjes met de pink in haar kleine gaatje krabbelen, of alle gaatjes met je vingers vullen.

Beffen; zeggen wat je lekker vindt

De kittelaar (clitoris) wordt dikker van de opwinding. Vóór het orgasme trekt de kittelaar zich terug en kan dan extra gevoelig zijn, zodat eromheen likken waarschijnlijk een goed effect heeft. Als een meisje klaarkomt dan kun je dat meestal merken aan wat samentrekkingen en daarna een ontspanning van de spieren in de vagina. Ook komt er, maar dat is vaak al voor het klaarkomen, wat vocht vrij (dat is geen urine). Als je niet weet waar je op moet letten en je wilt wel graag weten of het meisje geniet of is klaargekomen dan vraag je gewoon of het lekker is. Misschien heeft ze wel een speciaal verzoekje en kan ze je aanwijzingen geven. Andersom: als iemand je likt maar net teveel afwisselt of net niet op de goede plekjes komt, zeg dan hoe je het nog lekkerder zou vinden. Je zou denken dat meisjes beter dan jongens weten hoe ze moeten beffen maar dat is niet zo. Denk er aan dat er grote verschillen kunnen bestaan. Iedereen die iemand wil verwennen met een kutkus moet letten op de signalen van de gekuste en die eventueel om advies vragen.

Beffen; samen actief

In tegenstelling tot de gewone kus, waar je allebei actief bezig bent, kan bij het beffen het gevoel ontstaan dat je 'in je eentje' bent. De kusser is actief, de gekuste is passief. Oogcontact is wat lastiger, al kun je wel proberen elkaar af en toe aan te kijken. Dat kan heel opwindend zijn. Of de kusser raakt de hand of het lichaam aan van de gekuste, en de gekuste streelt door het haar van de kusser. Er zijn veel manieren te bedenken om elkaar niet uit het oog te verliezen.

Beffen; hygiëne

De gekuste moet zorgen dat zij lekker ligt en dat er genoeg bewegingsruimte is voor de kusser. Zorg voor een goede hygiëne vooraf, het is lekkerder om een schoon iemand te kussen. Ook teveel haar kan een lustremmend effect hebben. Nog wat hygiënische tips: je kunt de vinger waarmee je in haar poepgaatje bent geweest beter niet meer in haar vagina doen. Als iemand daar gevoelig voor is kan dat door bacteriën gaan irriteren. Voor de echt voorzichtigen zijn er beflapjes te koop. Die liklapjes zijn van latex gemaakt en er is een smaakje op aangebracht. Gebruik dan wel een glijmiddel, anders is het te droog.

Gevorderden kunnen het likken nog avontuurlijker (houding, kleding) of smakelijker (slagroom, chocola) maken. Of je verwent elkaar om beurten met een kutkus of een pijpbeurt, of tegelijkertijd als dat qua lichaamslengte kan. Beide soorten likken hebben een groot voordeel: je kunt er niet [zwanger](#) van raken.

Baffen:

Is het met de tong likken van de [anus](#). Dit kan zowel bij een meisje/vrouw als bij een jongen/man.

Pijpen (fellatio)

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 likken want die zijn soms erg gevoelig.

Masturberen (masturbatie)

Masturbatie of zelfbevrediging betekent dat je door eigen toedoen seksueel opgewonden raakt en klaarkomt. Andere uitdrukkingen voor masturberen: bij een jongen of een man bijvoorbeeld 'jezelf aftrekken', bij meisjes of vrouwen 'jezelf vingeren'.

De meeste mensen masturberen

Uit onderzoek blijkt dat de meeste mensen van tijd tot tijd masturberen. Vroeger dacht men dat meisjes het minder vaak deden dan jongetjes. Men dacht dat jongens hun piemeltje eerder ontdekten omdat ze daarmee plasten. Dit is niet waar. De meeste mensen masturberen voor hun 12e. Als je er later aan begonnen bent hoef je niet te denken dat je abnormaal bent.

Masturberen is gezond

Doctoren zijn het erover eens dat masturbatie onschadelijk is.

Het is ook niet zo dat - zoals sommigen denken - de geslachtsorganen erdoor vervormen of vroegtijdig versleten raken. Het is ook helemaal niet zo dat wanneer je vaak masturbeert, je later impotent of frigide wordt, integendeel! Bij de geslachtsorganen is het net als bij andere organen: hoe meer je ze gebruikt, hoe beter ze functioneren.

Zo blijkt uit onderzoek dat bij mannen de kans op prostaatkanker op hoge leeftijd beduidend minder is als zij regelmatig ejaculeren. Werd je vroeger door ziekten bedreigd (ruggemerting bijvoorbeeld) dan lijkt masturbatie nu een manier te zijn om gezond oud te worden.

Wel is het zo dat je je schuldig kunt gaan voelen, omdat je naast het neuken nog masturbeert. Maar die problemen komen niet van het masturberen op zich.

Cursus **EROTIEK** – Exo Academy

Sommige mensen zijn erg verlegen en in zichzelf gekeerd. Die vinden het moeilijk een relatie aan te gaan. Logisch dat zij zich vaak ongelukkig voelen, omdat zij het alleen maar met zichzelf kunnen doen. Ze denken dan soms dat ze een afwijking hebben en dat dat te maken heeft met het feit dat ze masturberen. Ze kunnen het beter als een troost opvatten.

De meeste mensen gaan ook door met zelfbevrediging als ze getrouwd zijn of een vaste relatie hebben.



Hoe masturberen anderen?

Hoe masturberen jongens

Jongens masturberen gewoonlijk door met een paar vingers of hun hele hand over hun penis te strijken of te wrijven, of door alleen de voorhuid ritmisch over de eikel heen en weer te halen, totdat ze klaarkomen. Meestal glijdt de voorhuid heen en weer over de eikel of over het onderste stukje hiervan, tenzij de voorhuid hiervoor te nauw is.

Hoe masturberen meisjes

Meisjes masturberen vaak door met een of meer vingers over of rond hun clitoris te wrijven totdat ze klaarkomen. Ze kunnen ook volstaan met hun dijspieren te spannen en tegen hun kruis te drukken. Voor beide geslachten geldt dat sommigen snel te werk gaan, terwijl anderen het liever voorzichtig doen. De een houdt van snelle, de ander van langzame bewegingen. In de regel is het wel zo dat hoe dichterbij het punt van klaarkomen komt, hoe sneller en krachtiger je bewegingen worden.

*Masturberen en **klaarkomen***

Meisjes kunnen soms een paar keer achter elkaar tot een orgasme komen, terwijl hun seksuele opwindning nauwelijks vermindert. Vaak zijn jongens die net een orgasme hebben gehad niet meteen in staat om opnieuw klaar te komen. Maar toch zijn er enkele keren dat een jongen ook een 'dubbelorgasme' heeft. Hij is dan zo intens opgewonden en in extase dat er een tweede zaadlozing volgt (direct of kort na het eerste klaarkomen).

Het is van belang te weten dat de masturbatietechniek van het andere geslacht van persoon tot persoon kan verschillen. Het is namelijk belangrijk dat je niet aan een bepaalde techniek vasthoudt (die je misschien uit een boek hebt geleerd), maar jezelf de tijd gunt om te onderzoeken en je af te vragen of je het nu ook doet zoals je partner graag wil.



Variaties en fantasieën bij het masturberen

Hulpmiddelen bij het masturberen

Het is niet ongebruikelijk tijdens het masturberen gebruik te maken van hulpmiddelen om het genot te vergroten. Jongens kunnen van alles verzinnen dat als vervanging voor de schede kan dienen, of ze trekken hun kleren uit en kijken naar zichzelf in de spiegel, terwijl ze het aan het doen zijn. Meisjes kunnen van alles verzinnen als vervanging van de penis, zoals kaarsen, bananen, peentjes, enz. Zowel jongen als meisjes kunnen gebruik maken van mechanische hulpmiddelen, zoals kunstvagina's, massageapparaten, vibrators of de waterstraal uit de douchekop.

Fantasieën bij het masturberen

Masturbatie gaat vaak samen met seksuele fantasieën, die van persoon tot persoon verschillen. Sommigen hebben realistische fantasieën, die ze op dat moment in hun werkelijke leven niet kunnen verwezenlijken. Anderen zullen wat luchtiger en niet-realistische fantasieën hebben. Tenslotte zijn er mensen die de voorkeur geven aan [porno](#) om hun fantasie te stimuleren. Fantasieën bij het masturberen zijn een algemeen verschijnsel en onschuldig.

Problemen bij het masturberen

Sommige mensen hebben moeite om een orgasme te krijgen (Niet klaar komen). Ze spannen zich in, maar krijgen alleen maar pijn in hun hand en verder gebeurt er niet veel. Of ze geven het uit verveling op. Het kan ook zijn dat er pijn optreedt als gevolg van een te strakke voorhuid, of een ontsteking. Die oorzaak moet dan eerst weggenomen worden.

Als je het belangrijk vindt om een orgasme te krijgen, bijvoorbeeld omdat je als je met iemand naar bed gaat, ook geen orgasme krijgt, kan het een idee zijn om met een massageapparaat te oefenen.

Elkaar masturberen

Het is niet ongewoon dat jongeren, in het bijzonder jongens, seksuele ervaringen met z'n tweeën of met meer jongens delen. Dit is vooral in de puberteit/jongvolwassenheid gebruikelijk. Ongeveer de helft van alle jongens masturbeert samen met een of meerdere kameraadjes. Ze masturberen dan ieder voor zich of ze masturberen elkaar. Meisjes masturberen elkaar niet zo vaak, maar ze vinden het bijvoorbeeld lekker om dicht tegen elkaar aan in hetzelfde bed slapen. Veel mensen bewaren aan deze vroege seksuele ervaringen een prettige herinnering waar ze later naar blijven terug verlangen. Sommige mensen ontdekken door die ervaringen in hun jeugd dat ze zich zo sterk aangetrokken voelen tot hun eigen geslacht dat ze daar de voorkeur aan gaan geven. [Bi- of homoseksualiteit](#).

Een meisje of jongen kan een jongen masturberen door haar hand op en neer over de penis te bewegen. In het begin moet ze/hij dit zachtjes doen en de penis wat nat maken met speeksel. Daarna wanneer zij/hij het gevoel heeft dat het wat harder kan tot hij klaarkomt. Meestal is er behoorlijk wat training voor nodig voordat ze/hij het precies zo kan doen als hij lekker vindt. Sommige jongens vinden het lekker om bij het masturberen een vinger die de anus kietelt te hebben of een vinger in de anus.

Een jongen of meisje kan een meisje masturberen door heel voorzichtig zijn/haar 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 opwindende van het zoenen en vrijen, anders moet hij/zij eerst zijn vingers nat maken met wat spuug. Het meest gevoelige plekje van een meisje is de clitoris en omgeving. Hij/zij moet in het begin voorzichtig zijn, dus absoluut niet te hard of te snel wrijven. Alleen als hij/zij 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 clitoris

Het uiteinde van de clitoris bevindt zich aan de top van de vagina. Als je dit van de buitenkant bekijkt heeft het ongeveer de grootte van een erwt, hoewel dit per vrouw verschillend is. De clitoris ligt onder een huidkapje, wordt tijdens de seksuele opwindende groter en komt dan onder het kapje tevoorschijn. De clitoris is een extreem groot orgaan, die zenuwen in het hele genitale gebied met elkaar verbindt. De stimulering van de clitoris is bepalend voor een vrouw om opgewonden te raken, ook al is er maar een beperkt deel van de clitoris te zien. Wat fijn is

om te doen op de clitoris, is lichtjes wrijven, likken en circulerende bewegingen maken. Het is opwindend als er ritmische bewegingen gemaakt worden in en rond om de clitoris en schaamlippen. Halverwege de seksuele opwinding glipt de clitoris weer weg onder het huidkapje. Dit hoort bij de vrouwelijke opwinding. Als er continu over de clitoris heen wordt gewreven dan kan dit pijnlijk worden in plaats van plezierig. Bijna iedere vibrator die de clitoris rechtstreeks stimuleert brengt opwinding teweeg, maar vibrators die op een vinger passen of de juiste pasvorm voor de vagina hebben, zijn nog idealer.

Anale stimulering

Sommige mannen/vrouwen vinden het fijn als tijdens het vrijen hun anus gestreeld wordt. Dit komt omdat ook dit gebied, net als het genitale gebied, veel gevoelige zenuwuiteinden heeft. Je moet wel voorzichtig zijn met anale gemeenschap omdat het uitscheuring van de anus kan veroorzaken en het kan pijnlijk kan zijn. Laat je leiden door je partner om te weten hoever je hierin kan gaan bij hem of haar. Met behulp van een vinger of dunne vibrator kan dit gebied gestimuleerd worden. Gebruik altijd een goede bevochtigingsgel / glijmiddel.

Neuken

We spreken van neuken (letterlijk 'stoten') als de penis in de vagina of anus gaat. De medische term is geslachtsgemeenschap of coïtus, wat 'samenkomen' betekent. Andere woorden zijn 'vrijen' (klinkt prettiger, maar is niet zo duidelijk), 'met elkaar naar bed gaan', en nog vele ander speelse of grove uitdrukkingen.

Neuken is op zich meestal geen probleem. Alle dieren neuken net als de mens al miljoenen jaren instinctief. Mannetjes en vrouwtjes zoeken naar een partner om mee te paren, en als genoeg vrouwtjes zwanger raken sterft de soort niet uit. Neuken is bij de soorten waar wij het meest op lijken (zoogdieren, primaten) van nature een heftig en meestal kortdurend gebeuren, waarbij het vrouwtje er tamelijk passief bij staat of ligt en het mannetje van achteren zijn penis heftig stotend in de vagina beweegt tot hij een orgasme heeft (klaarkomt) en ejaculeert (een zaadlozing heeft).

Neuken en natuur

De mens kan seks hebben zonder paringscyclus en kan meer plezier in het neuken hebben dan elk ander dier. Mensenvrouwen zijn niet aan een paar dagen in de maand (rond de ovulatie) gebonden om mannen aan te trekken en ze houden er zelf ook van om actief te vrijen en klaar te komen, tenminste als aan een aantal voorwaarden is voldaan (zie hieronder). Sinds meer dan honderd jaar is het ook steeds gewoner geworden om zwangerschap te voorkomen, zodat neuken steeds meer een feest van vrij plezier kan zijn.



Voorspel bij het neuken

In ieder geval zal er dan, ook als er geneukt gaat worden, eerst een vrijpartij zijn waarbij het meisje voldoende tijd neemt om op een ontspannen manier opgewonden te raken. Dit wordt wel 'voorspel' genoemd.

Zij moet dus voldoende vochtig zijn en er echt zin in neuken hebben om zijn penis in haar te voelen. Hij moet voldoende ontspannen en toch opgewonden zijn om met vertrouwen zijn penis in de vagina in te brengen zonder angst dat hij te vlug komt.

Houding bij het neuken

Een geschikte houding in het begin is dat zij op haar rug ligt met opgetrokken benen en hij naast haar. Het inbrengen kan met zijn of haar hand. Misschien moet zij daarbij de binnenste schaamlippen uiteen houden. Als de penis er eenmaal inzit, moet hij niet meteen als een hond gaan stoten. Juist het stil laten zitten van de penis en ervan genieten is nu de kunst. Ondertussen kan hij haar strelen en vingeren. Hoe meer hij haar plezier kan geven en hoe minder hij op zichzelf gericht is, hoe langer hij ook zijn penis in haar vagina kan laten zitten en ervan genieten zonder de drang om te gaan stoten en klaar te komen.



Klaarkomen bij neuken

Op deze manier kan het meisje klaarkomen terwijl ze de penis in zich heeft. Misschien moet ze daarvoor haar benen wel strekken en samenknijpen. Hij kan zijn orgasme uitstellen tot zij klaargekomen is. Lukt het de eerste keer niet, dan is er nog niets aan de hand, want de volgend keer probeer je het gewoon opnieuw.

Bovengenoemde techniek kan natuurlijk ook door homoseksuele jongens gedaan worden.

Klaarkomen bij neuken hoeft niet

Dit is dus het belangrijkste uitgangspunt bij neuken, dat je in het begin vooral geniet van het in elkaar zitten, en het opgewonden worden. Klaarkomen hoeft niet, dat komt heus wel als je je lekker opgewonden (geil) voelt bij elkaar, net zo opgewonden als bij jezelf. Er zijn ervaren minnaars die hun eigen orgasme kunnen uitstellen tot de ander komt en dan komen ze dus tegelijk. Maar heel vaak kan het ook na elkaar, of de een wel en de ander niet. Je kunt ook heerlijk neuken terwijl geen van beiden klaarkomt. Veel mensen maken hier onnodig een probleem van, als gevolg van onwetendheid of twijfel over hun 'prestatie'.



Als je met een condoom om vrijt, moet je korte tijd na het klaarkomen -als de penis aan het verslappen is- het condoom met twee vingers om de rand vasthouden, zodat het niet afglijdt. Daarna kun je het afdoen (sommigen leggen er een knoop in en deponeren het naast het bed) of nog even laten zitten tijdens het zogenaamde 'naspel', waarbij je lekker even ligt na te genieten, volkomen zorgeloos en in vrede met het leven en alle mensen.

Als je bij het neuken geen condoom gebruikt, loopt het sperma vaak uit de vagina (of anus bij anale penetratie) als de penis eruit gaat. Als je wilt dat voorkomen, gebruik dan een zakdoek of een paar tissues. Met enige handigheid kan de zakdoek tegelijk met het uithalen van de penis tegen de vaginaopening gedrukt worden. Benen tegen elkaar en bij het opstaan de hand ertegen, dan loopt er niets weg en kun je het sperma in de zakdoek opvangen.

Ervaring met neuken

Als je eenmaal wat ervaring met neuken hebt, kun je elkaars signalen beter opvangen en een plotselinge, onverwachte en snelle beurt doen. Een ongewone plaats is daarbij extra opwindend. Als het goed is komt zij daarbij ook klaar. Dat kan van het neuken zelf, of van het tegelijk vingeren / aftrekken terwijl de penis erin zit.

Zo kom je als vanzelf op andere standjes. Als hij zwaargebouwd is vindt zij/hij het misschien wel het prettigst om op hem te zitten. Hij kan daarentegen soms hevig verlangen om tussen haar/zijn benen boven te liggen. Hij moet dan wel goed op zijn ellebogen en knieën steunen zodat ze vrijuit kan ademen en bewegen.

Trio-seks

Sommige mensen vinden de seks opwindender met een derde persoon erbij. Dit heet een trio. Een hetero-koppel nemen er een man of vrouw bij en een homo-koppel een man of transseksueel. Trio-seks is fijn met een extra persoon die je kent. Maar voor sommigen ook spannend met een onbekend iemand. Een trio is heel geschikt om te experimenteren met biseksuele gevoelens, wanneer een partner worstelt met een fantasie om voor het eerst iets met het eigen geslacht te proberen op seksgebied. Voorwaarde is wel dat de partner van de andere sekse het goed vindt en niet jaloers ingesteld is.

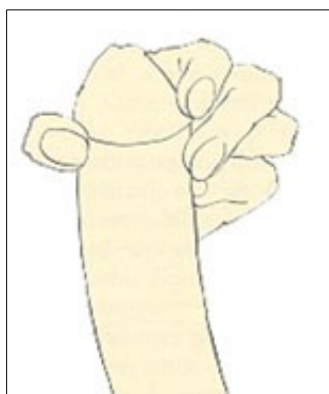
De knijptechniek

Een oefening voor als je te vlug klaarkomt

Als je vindt dat je te vlug klaarkomt is dat heel vervelend. Het kan zijn dat je altijd binnen een halve minuut klaarkomt, na enkele stoten, of zodra de penis in de vagina zit, of zelfs al daarvoor. Dan kun je het beste seksuologische hulp zoeken; je krijgt dan een behandeling met medicijnen. Geschat wordt dat ongeveer 5-10% van de mannen last heeft van deze 'primaire ejaculatio praecox'. Lees ook voortijdige zaadlozing.

Knijptechniek: opbouwen van uithoudingsvermogen

In de meeste gevallen is 'te vlug' een relatief begrip omdat het samenhangt met het klaarkomen van de partner. Dan is er dus eigenlijk geen vaste definitie of maatstaf voor. Het hangt meer van je eigen gevoel van ontevredenheid af.



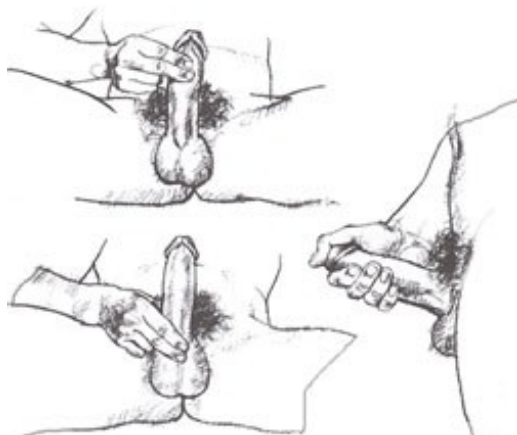
Illustratie uit: W.H. Masters
en V.E. Johnson, Human Sexual Inadequacy, 1970

Cursus **EROTIEK** – Exo Academy

De knijptechniek is een trucje waarmee je een soort uithoudingsvermogen kunt opbouwen. Zoals bij elke truc zal hij niet bij iedereen werken, maar je kunt het allicht proberen. Het is leuk om het met je vrijpartner te doen, maar je kunt de knijptechniek ook alleen proberen bij het aftrekken.

Knijptechniek: de oefening

Ga samen bloot op bed zitten, tegenover elkaar, met de benen gespreid, in een makkelijke houding. Je vrijpartner streelt je penis tot hij stijf wordt, en pakt vervolgens je penis met de duim vlak onder het toompje en de wijs- en middelvinger aan de andere kant. Even stevig knijpen, gedurende drie of vier tellen. Het gevolg van dit knijpen is dat bij jou de drang om klaar te komen verdwijnt en de penis iets slapper wordt. Een half minuutje wachten en weer opnieuw strelen, zodat jij weer opgewonden wordt. Je partner knijpt weer even stevig, weer drie of vier tellen.



Illustratie uit: Chia & Abrams Het multi-orgastisch paar, 2002

Doe dit een aantal keren, zolang je het gevoel hebt dat het goed gaat, maar toch niet langer dan een minuut of tien. Ga dan slapen of iets anders doen, of verwen je partner met beffen, baffen of een pijpbeurt. De volgende vier of vijf keer herhaal je dit knijprecept en ga je steeds een stukje verder. Je laat je vrijpartner pas knijpen als jij aangeeft dat je opgewonden wordt, dat kan telkens iets later zijn.

Knijptechniek: veranderen van vrijpatroon

Je kunt door deze knijptechniek een paar dingen bevorderen. Jij ervaart dat je gedurende enige tijd seksueel opgewonden kan zijn, zonder dat je daarbij onmiddellijk een zaadlozing krijgt. Het is ook leuk om samen met de persoon waar je graag mee wilt vrijen eens iets uit te proberen, en niet meteen tot de 'daad' (waar je allebei misschien een ontevreden gevoel over hebt) over te gaan. Ook betrek je je vrijpartner bij iets wat jij als een probleem ervaart en waar je je misschien alleen door voelt. Eigenlijk ben je bezig je vrijpatroon te veranderen. Die oude manier van vrijen, waar je niet tevreden over bent.

Knijptechniek: de volgende stap

De knijptechniek is ook te gebruiken tijdens de gemeenschap. Je moet dan wel eerst gewoon geoefend hebben. Herhaal eerst, om weer te wennen, een paar keer in de vorige houding de knijptechniek. Dan gaat je vrijpartner met haar/zijn gezicht naar je toe en haar/zijn benen over jouw benen heen op je zitten. Niet echt zitten, maar zo'n beetje boven je hangen. Haar/zijn knieën zijn ongeveer ter hoogte van jouw tepels. Ze/hij kan nu je penis vasthouden en rustige in haar vagina/zijn anus brengen. Blijf zo even zitten zonder te bewegen. Blijf elkaar aankijken en hou het gezellig. Dan komt zij/hij weer omhoog en past de knijptechniek toe. Ditzelfde herhaal je nog een aantal keren. Het belangrijkste wat je hiermee bereikt is dat jullie beiden nu bewust kunnen voelen en ervaren dat de penis in de vagina/anus zit en dat dat lekker is, in plaats van een dreigend onheil.

Cursus **EROTIEK** – Exo Academy

Net als bij de eerste knijptechniek-oefening, ga je nu de tijd dat de penis in de vagina zit steeds langer maken. Als je wat meer uithoudingsvermogen hebt, kun je de seksuele opwinding gaan vergroten. Zij/hij door met haar/zijn heupen voorzichtig draaiende bewegingen te maken, jij door met haar/hem mee te bewegen. Streel elkaar als het ware van binnenuit. Ook kun je heel zachtjes op en neer bewegen. Kijk naar elkaar en naar wat je doet. Zo kun je stapje voor stapje verder gaan. Elke keer dat zich een situatie voordoet waarin je te snel klaarkomt, bijvoorbeeld bij een nieuwe vrijpartner, herhaal dan gewoon weer de oefeningen.

Vrijen zonder neuken

Het is goed om in het begin met iemand te vrijen zonder te neuken (Kennisblok 1). Als je lekker met elkaar kunt zoenen en vrijen zonder meteen te gaan neuken (wat apen zouden doen), kan het meisje ook klaarkomen met strelen (vingeren, zie paragraaf 'Elkaar masturberen') of tongen (beffen, baffen). Als beiden geen ervaring hebben, kan dat extra problemen geven. Vandaar dat het een goed idee is om te leren vrijen van iemand die al ervaring heeft.