

[Explicit language]



Een *quicky* of een langgerekt liefdesspel? De hoeveelheid tijd die je hebt, bepaalt hoe lang jullie vrijpartij duurt. Met de juiste *moves* vertraag of versnel je in een handomdraai de weg naar zijn orgasme.



Manipuleer zijn jongeheer

Vlug, vlugger, vlugst

Dinsdagochtend, tien over zeven. Je wakker is al vier keer afgegaan. Als het apparaat voor de vijfde keer begint te piepen, las je met tegenzin het dekbed van je af. Precies op dat moment vijft jouw lief zich tegen je aan en fluistert in je oor dat hij zich heeft. Eigenlijk wil je niets liever dan samen seksend de dag beginnen. Maar ja, zelfs jullie vluggetjes duren minstens tien minuten. En die belangrijke klant met wie je een afspraak hebt, kun je echt niet laten wachten. Geen nood! Volgens Tania Mulder, expert in erotische massage, bestaan er genoeg trucjes om hem net iets sneller tot een hoogtepunt te laten komen.

Adem in, adem uit

Door zoetsimpels als het versnellen van je ademhaling krijg je eerder een orgasme. Je partner gaat automatisch met je mee als je sneller begint te ademen. Hij denkt namelijk dat je opgewonden bent en vindt dat ontzettend sexy.

Stretjetje spelen

De huid rondom de anus is zowel bij mannen als vrouwen supergevoelig. Wil je een heftige reactie veroorzaken? Masseer zijn 'stretjetje' met een beetje massagegel. Je vinger hoeft niet naar binnen, niet alle mannen vinden dat fijn. Maar een beetje spelen en kietelen op die plek kan geen kwaad. Waak is een minuutje strelen al genoeg om hem tot ongekende hoogte te laten komen.

Toompje

Nog zo'n erogene zone bij de man is het velletje dat de eikel met de voorhuid verbindt. Dit toompje is extreem gevoelig doordat het zo veel zenuwuiteinden bevat. Draai met je duim, vingers of tong rondjes over dit stukje huid en bezorg je liefde in no time een orgasme. Ook lekker: verander je tong van hard en puntig naar breed en zacht en omgekeerd. Succes gegarandeerd.

Doe dit vooral niet

Verwen je hem met de hand? Let er dan op dat je de voorhuid niet te ver naar beneden trekt. Wanneer er te veel spanning op het toompje komt te staan, wordt het een pijnlijke bedoening. Wil hem natuurlijk wel laten genieten.

Handjes uit de mouwen

Mannen die masturberen, weten precies wat ze moeten doen om snel klaar te komen. En omdat zij hun lijf zo goed kennen, hebben ze daar geen glimddidat bij nodig. Wil jij hem verrassen met een fenomenale trekbeurt, gebruik dan liever geen olie. Het spul glidat fantastisch, maar zorgt er ook voor dat de boel minder gevoelig wordt. Gevolg: het duurt langer voordat hij klaar komt, en dat was nou net de bedoeling. Gebruik liever veel massagegel en dan wel de ongeparfumeerde variant, want je wilt zijn mannelijkheid natuurlijk geen branderig gevoel bezorgen.

Slow seks

Het is weekend. Jullie agenda is leeg. Buiten is het koud, het stormt en de regen valt met bakken uit de lucht. Dagje in bed, dan maar? Een beetje lezen, televisiekijken en lekker lang vrijen. Eén probleem: hij komt altijd zo snel klaar. Ook daar weet Tania Mulder raad mee. Met deze tips stel je zijn moment suprême gegarandeerd uit.

Afknippen die handel

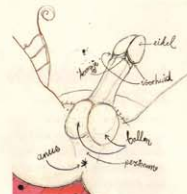
Een uiterst effectief, maar zéér manonvriendelijk middel om zijn hoogtepunt uit te stellen, is afknippen. Je geeft zijn zaad op deze manier geen kans naar buiten te komen. Hoe je dat doet? Griep het randje onder zijn eikel stevig vast en knijp net zolang tot je zijn piemel slap voelt worden. Zodra zijn erectie afneemt, is het (spuit)gevaar geweken.

Balletje trekken

Niet elke man heeft baat bij deze uitsteltactiek, maar het is zeker de moeite van het proberen waard. Schuif je duim en wijsvinger om de bovenkant van zijn balzak en knijp ze tegen elkaar aan. Wees niet bang dat je hem pijn doet; alleen de ballen zelf zijn gevoelig, niet het rimpelvel. Trek de huid goed strak. Doe je dit niet, dan bestaat de kans dat er een balletje doorheen glipt en dat doet wél pijn. Trek vlak voordat hij the point of no return bereikt zijn zaakje voorzichtig naar beneden en de boel zak vanzelf in.

Hulptroepen

Met een cooking of een Viagraatje houdt hij zijn penis ook in het geld. Wil je niet meteen hardcore



aan de slag? Probeer dan eens een Durex performa. Deze condooms bevatten een glijmddidat dat de penis tijdelijk verdooft, waardoor je lief minder snel klaar komt.

Tantra voor beginners

In tegenstelling tot wat veel mensen denken, zijn de meeste tantraoefeningen nogal moeilijk voor mensen zonder jarenlange meditatie-ervaring. Eén techniek is voor iedereen te doen. En, óók niet onbelangrijk, het werkt meteen. Stel: je ligt tussen zijn benen en bent bezig met een overheerlijke trek- of zuigessie. Zodra je merkt dat hij bijna zover, is laat je zijn penis onmiddellijk los. Geen gefruunik of gesabbel meer. Leg je handen op zijn schaamstreek, daar waar zijn schaamhaar groeit. Op die plek ligt de meeste seksuele energie opgeslagen. Wrijf snel en stevig onder zijn penis door richting wang en borstkas. Laat los en herhaal dit minstens vijf keer. Om de energie zo gelijkmatig mogelijk over zijn lichaam te verspreiden, wrijf je op dezelfde manier nog een paar keer naar beneden richting bovenbenen. Als het goed is, zie je zijn jongeheer vanzelf slapper worden.

Lustopwekkende happen

Van oesters en chocolade wisten we allang dat ze werken als afrodisiaca. Maar er zijn veel meer lekkernijen die de zin in seks doen oplaaen. Geen zin in plakkerige toestanden? Zet dan je tanden in elkaar. Knabbelen stimuleert de bloedsomloop in de huid waardoor de gevoeligheid stijgt.

Hot 'n cold

Verwarm je mond met hete thee voordat je hem met je mond gaat bevredigen. Of neem een schepje rooims. Wil je hem echt laten rillen van genot, wissel de hete vloeistof dan af met het koude ijs. Of beleg hem met bevroren stukjes fruit (in plaats van smakelooze ijsblokjes) die je heel langzaam van hem af eet.

Vurig verlangen

Pepermint en genitaalíen, een zeer verfrissende combinatie. Menthol stimuleert de huid voor een nieuwe sensatie (voor de grootste impact gebruik je pepermint vanwege het hoge mentholgehalte).

Seks verstandig, eet een appel

Appels, amandelen en avocado zijn goed voor een gezonde stoot van de lustopwekkende stof phenylethylamine, ook wel the love drug genoemd. Leuk om te weten: de avocadoboom werd door de Azteken de 'testikelboom' genoemd, omdat het fruit paarsgewijs in de boom hangt. Zelfs toen wisten ze al waarover ze spraken.

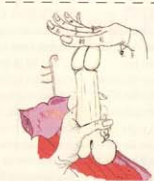
Penisgreepjes

Met het betere trekwerk verven én verras je hem pas écht. En onthoud: oefening baart kunst. (En dames, we kunnen het niet genoeg benadrukken: laten glijden die hand!).

Geen man is hetzelfde. Volgens Tania, die onderstaande greepjes heeft bedacht, zweert de een bij het 'snaveltje', terwijl de ander daar helemaal niets van moet hebben en liever voor de 'dokter bibber' gaat. Zoek samen uit wat hij lekker vindt. En laat hem het een keer voordoen. Kijk hoe stevig zijn greep is en doe het na. Weet je meteen waarom mannen grote spierballen hebben.

Vuurtje maken

Sla je handen om zijn geslacht en rol ze in een wrijfbeweging heen en weer. Het moet eruitzien alsof je met een stukje hout een vuurtje probeert te maken. Deze techniek is goed voor een heerlijke sensatie.



Twirl

Hou zijn penis goed vast. Leg de palm van je andere hand boven op zijn eikel. Draai met je vlakke – en niet te vergeeten glibberige – hand zachtjes rondjes over zijn eikel.

Het snaveltje

Leg je handen op elkaar in een soort bidhouding. Binnenin laat je een 'holletje' vrij voor zijn piemel. Nadat je zijn stijve vanaf je polsen naar binnen hebt laten glijden (ook hier zijn vette handen een vereiste) beweeg je voorzichtig op en naar totdat er een vacuüm ontstaat. Blijf bewegen! Wedden dat hij met deze nagebootste vaginatetechniek binnen een mum van tijd klaar komt?

Dokter bibber

Deze trilltechniek is alleen geschikt voor megastijve penis. Ga met je gezicht naar hem toe zitten en leg je bovenbenen over die van hem heen. Trek zijn penis recht omhoog, vouw je ene handpalm om zijn eikel en leg je andere hand erbovenop.



Je armen hou je in een hoek van 45 graden. Span je lichaam aan. Zodra je begint te vullen duw je je handen voorzichtig naar beneden. Ook hier gaat het erom dat je hem geen pijn doet. Herhaal dit zolang hij het lekker vindt.



De kunst van het pipen

Geef je hem een blowjob? Vergeet dan niet je andere lichaamsdelen te gebruiken om hem te stimuleren. Je kunt je borsten tegen zijn testikels drukken, zijn ballen en billen strelen of zijn liezen kietelen. Teasen is een kunst; ga niet alleen op en neer en werk zeker niet meteen naar een orgasme toe. Lik, zuig, sabbel, speel met je tong en draai alle letters van het alfabet om zijn eikel. En vergeet zijn ballen niet, want ook daar wordt hij graag gelikt, vooral als je zijn vel strakrekt (zie balletje trekken). Of breng hem in extase door heel zachtjes op zijn ballen te zuigen.

Say cheese

Kaas werkt net als chocolade. Beter zelfs, volgens sommige nutritionisten (onderzoekers uit de vloeisubstancie, red.). Maar of het lekker is om gesmolten camembert van je partner af te likken... Ach, waarom ook niet?

Zoete verleiding

Al eeuwenlang is honing een seksueel genotmiddel. Het goudkleurige goedje zit namelijk vol mineralen die de hormonen aan het racen krijgen.

Vanilleseks

Vooral bij vrouwen wordt het seksuele verlangen opgewekt door de geur van vanille. Het woord 'vanille' is dus niet voor niets afgeleid van het Latijnse woord vagina. Maar let op: het eten van twee of meer vanillestokjes is hartstikke ongezond.

Seks a(lco)holic

Het mag duidelijk zijn dat we je niet aanmoedigen je lavelooze te drinken, maar een glaasje wijn kan de sekspret aanzienlijk verhogen. Jij wordt er vrochtiger van en zijn testosteronniveau schiet omhoog.

Spice up his sperm

Mannen kicken op meisjes die slikken. Maar laten we eerlijk zijn: niet elk kwakje smaakt naar meer. Je kunt de smaak van zijn zaad beïnvloeden, maar nooit volledig. Net zoals elk mens zijn eigen zweetgeur heeft, heeft elke vent zijn eigen smaakje. Wil jij zijn sperm spicer? Bedenk wel dat het enkele weken duurt voordat je verschil proeft. Spruitjes, asperges, broccoli en rood vlees zijn slecht voor de smaak van zijn zaad. Evenals te veel vette happen, liters koffie, bier en sigaretten. Te veel vis schijnt ook geen positieve invloed te hebben. Of je moet van een visachtige nasmaak houden, natuurlijk. Ga liever voor vers fruit. Kiwi, ananas, mango en limoen bevatten veel natuurlijke suikers en maken zijn sperma dus zeer taai. Geen vers fruit in de mand? Vruchtensappen voldoen (bijn) net zo goed. Ook kruiden als kaneel, kardemom en pepermint zorgen ervoor dat het iets beter te behappen is.

[Explicit language]



climax te kunnen komen. Bij vrouwen ligt dit percentage op 40%. Bijna 20% van de vrouwen beleeft helemaal geen orgasme tijdens het liefdesspel. BRON: BLUK OP NIEUWS

Zaadfeiten

- Per orgasme spuit een man gemiddeld 2 tot 4 milliliter sperma. Daarin krioelen 100 tot 400 miljoen spermacellen.
- Porno versnelt het zaad.
- De meeste mensen vinden dat sperma naar kastanjes smaakt en naar kastanje-bloesem ruikt.
- Sperma van vegetariërs smaakt lekkerder dan dat van vleeseters.
- Per dag maakt het lichaam van een man 72 miljoen zaadcellen aan.
- Het sperma van een gezonde man raakt nooit op.

Erotische massage

Tania Mulder organiseert cursussen erotische massage voor vrouwen en voor stellen om hun (ingedutte) seksleven op te spiceren, maar is ook voor vrijgezellanfeestjes te boeken. Zelfs voor degenen die alles al denken te weten over de kunst van het verwennen zal deze cursus een verrassing zijn. Ben je geïnteresseerd? Kijk voor meer informatie op www.cursuserotische-massage.nl.