



### *Goedele Liekens*

is seksuologe en bekend van televisie in Nederland, België en Engeland. Goedele schreef meerdere boeken over seksualiteit en lanceerde eind mei Goedele.com, een educatief platform.

## Voilà: dit is de kunst van goede orale seks

Onze trouwe columniste Goedele Liekens vond het hoog tijd voor een educatief platform. Op Goedele.com geeft ze uitgebreid tips voor een beter seksleven. Nu de zinderende zomer is begonnen, schreef ze speciaal voor WENDY een heldere handleiding: **zo brengt jouw lief jou naar hemelse hoogten.**

#### **Lieve lezeressen (en zeker ook meelezers),**

In deze zomerse editie van WENDY, treffend Summer of Love gedoopt, leg ik jullie mannen uit hoe ze hun partner naar de orale sekshemel voeren. Dus dames, leg deze column onder zijn neus!

Laat ik beginnen met zeggen: respect voor de mannen die met plezier en overgave hun vrouw orale seks geven. Er zijn er te weinig – en ik ben vast niet de enige vrouw die dit zegt. Voor sommige mannen blijft het een beetje ‘in het duister tasten’. Voor hen schijnen we vandaag licht op de zaak.

Voor je start, weet dit: om echt te kunnen genieten, moet een vrouw zich overgeven. Jullie weten hoe onzeker vrouwen kunnen zijn over hun lichaam. Begin dus met haar te vertellen hoe mooi ze is, bewonder haar lichaam, zodanig dat ze ontspant voor je tussen haar benen duikt. Bewonder ook haar vagina. Vagina's komen in alle vormen voor: sommige zitten wat weggedoken, andere hebben volle lippen die je begroeten. Hoe meer je een vrouw vleit, hoe makkelijker ze opgewonden raakt. Start **nóóit** bij de clitoris! Begin met haar vulva te masseren, zeker de dikkere huid aan de zijkant. Deze ‘opwarming’ zorgt ervoor dat er meer bloed naar de regio stroomt, dus ook naar de clitoris. Lik en



kus de binnenkant van haar dijen. Kom gevaarlijk dicht bij haar vagina en ga dan weer weg. Laat haar wachten. Lik haar liezen. Borstel zacht je lippen over haar vagina. Speel met haar grote schaamlippen: kneed ze, trek eraan, wrijf ze tussen je vingers. Als je wilt, kun je intussen al zacht haar kleine schaamlippen likken of ze bevochtigen met haar eigen vocht. Open de lippen tot haar clitoris blootligt.

Pas als ze opgewonden is, zet je je mond op haar vagina. Laat je tong op en neer gaan in de lagen. Nee, niet met het puntje! Gebruik de volle lap van je tong. Spreid haar benen iets verder. Ga door en 'neem' haar met je tong (hier worden de meeste vrouwen wild van). Je kunt haar voor, tijdens of na het likken ook vingeren. Een bijzonder erogene zone is het 'dak' van haar vagina. Glijd met twee natte vingers naar binnen, eerst traag, dan sneller, en ga ritmisch met je vingers op en neer. Luister naar haar ademhaling: ga sneller als zij sneller gaat.

Nu pas, als ze héél opgewonden is, lik je haar clitoris of de huid eromheen. Druk met je tong. Tik je tong tegen haar clit, snel, tot haar benen trillen. Als je haar clitoris likt én haar vingert, wordt ze veel meer gestimuleerd dan met je penis alleen. Zodra je voelt dat ze gaat komen, vorm je een O met je mond en neem je de clitoris in je mond. Zuig zachtjes en kijk naar haar: als ze het aankan, mag je harder zuigen, likken of drukken met je tong.

Als ze haar bekken omhoogduwt, beweeg mee. En houd je mond rond de clitoris. Niet stoppen! (Hier stoppen veel mannen te snel!) Ook als ze aan het klaarkomen is, laat je haar clitoris niet los! Pas als haar orgasme wegebt, laat je rustig los. Blijf bij haar. Een man kan meteen na zijn orgasme slapen, maar een vrouw wil tederheid. Kus haar. Spreek haar toe, streel haar of vrij zachtjes met haar tot ze helemaal is gekalmeerd.

Orale seks kan geweldig zijn. Neem je tijd, oefen, wees aandachtig voor de signalen van je partner, en vooral: geniet. Onthoud: de meeste mannen weten hoe ze moeten vrijen, maar de man die geweldig is in orale seks... zijn broodje is gebakken, zoals wij dat in België zeggen. En nu aan de slag, zodat je vrouw voor altijd gek op je is! 🍌

*Liefs en een fijne, zwoele zomer!*

*Goedele*

#### **MEER SEKSTIPS & -TRICKS VAN GOEDELE?**

Speciaal aan WENDY-lezeressen geeft Goedele 10 abonnementen op [goedele.com](http://goedele.com) cadeau. Winnen? Check: [wendyonline.nl/seksles-van-goedele](http://wendyonline.nl/seksles-van-goedele)