



Goedeles  
liefdesrecept

# Continental breakfast

## LANG LEVE OCHTENDSEKS

Een ochtenderectie maakt deel uit van de nachtelijke 'onderhoudswerken' aan het genitale buizenstelsel, waardoor de penis tijdens de slaap meerdere malen stijf wordt. En bij het ontwaken ... hola Pola! Deze fikse jongeheer heeft dus weinig met seksuele opwindning te maken. Toch is het zonde om dit extraatje niet te consumeren, toch? Dit ontbijt serveer je op bed!

**BEREIDINGSTIJD: 10 MIN TOT 1 UUR**

### VOOR 2 PERSONEN

- slaapoogjes
- ochtenderectie
- dun, licht laken
- douche of bad
- (mondspoel)water en muntjes

### ZO GA JE TE WERK

#### STAP 1 FLINK SPOELEN

Vaak ruikt je adem 's morgens niet lentefris. Zet een fles (mondspoel)water en wat muntjes naast je bed. Slimmerds gorgelen snel met tandpasta tijdens hun ochtendplasje. Behoort de ochtenderectie een knappe maar stinkende sigarenroker toe, sla het zoenen dan straks over en ga voor lepeltje-lepeltje of op zijn hondjes.

#### STAP 2 PAPILOT

Daglicht is niet meteen het meest romantische, flatterende sfeerlicht. Zelfs die paar zonnestrallen door de gordijnen zijn meedogenloos voor je ochtendlijke sexappeal. Lakens zijn daarentegen wel sensueel, zowel qua *look* als qua *feel*. Wikkel het laken om je bovenlijf als een strakke baljurk met wijde sleepronk, zodat je essentiële lichaamsdelen 'bereikbaar' blijven. Helemaal het summum is om samen onder het laken in de tent te kruipen. In deze halfduistere wij-cocon schiet je knuffelhormoon pijlsnel omhoog.

#### STAP 3 TOKKIETOKKIE

Vergeet nooit dat het ene eitje het andere niet is! Ochtenderecties durven al eens eigenzinnig te zijn. Dat heeft dus invloed op de perfecte gaartijd. Is je partners eitje nog helemaal zacht, breng het dan oraal op temperatuur. Toegegeven, dat is een beetje chantage wegens geen ontsnappen aan. Maar in oorlog en liefde is alles geoorloofd.

#### STAP 4 BRENG AAN DE KOOK

Verras hem of haar door mee onder de douche te kruipen. Zeep je partner in of gebruik de sproeier om haar genitaliën in staat van paraatheid te brengen. Elke badkamer is een walhalla van sensuele speeltjes: sponzen, schuim, olie. Een scrubborstel of ruw washandje zet je lichaam op stomen. Zorg dat er geen schuim of zeep op de genitaliën komt, dat kan irriteren. De huid, je grootste seksorgaan, steekt haar voelspieten uit!

#### STAP 5 DRESSEER OP EEN BEDJE

Voor ochtendseks is het luiehondjesstandje ideaal: jij op je buik met een kussen onder de heupen terwijl hij tegen je rug aanleunt. Hier is ook meer lichaamscontact dan bij het klassieke hondjes. En als je je benen gesloten houdt, zorgt dat voor extra wrijving en meer sensaties. Of kies dan de lepeltje-lepeltjevariant, waarbij je bovenlichaam dwars naar voren ligt en jij een been over zijn heup zwiert. Kost weinig energie, terwijl het toch g-spotstimulatie biedt. En hij kan makkelijk manueel clitoraal 'bijsturen'.

#### ALLERGIEWAARSCHUWING

Is je partner geen ochtendmens, sta dan op en kom een uurtje later terug. Je doet er je voordeel mee: uit onderzoek blijkt dat vrouwen die extra slaap krijgen, daarna tot 14 procent meer zin in seks hebben.

FOTO'S: BURP EN JOHAN JACOBS