

VAGINAPLEZIER

Leesexemplaar



Leesvoorbeeld

erōtische
VERBEELDING

ANN CUYVERS

VAGINA PLEZIER

12

RITUELEN VOOR DE
ERECTIE
VAN DE
VROUW

P E L C K M A N S

Inhoud

- 7 Voorspel
 - 9 Een ode aan de vagina
-

15 Deel 1:
welkom in de wondere wereld van jouw vagina

16 Om een lang vaginaverhaal kort te maken...

- 18 ♥ Hysterisch en toch frigide
- 21 ♥ Freud en andere fabels
- 23 ♥ Vraag het eens aan een vrouw

26 Raak er maar eens aan (uit)

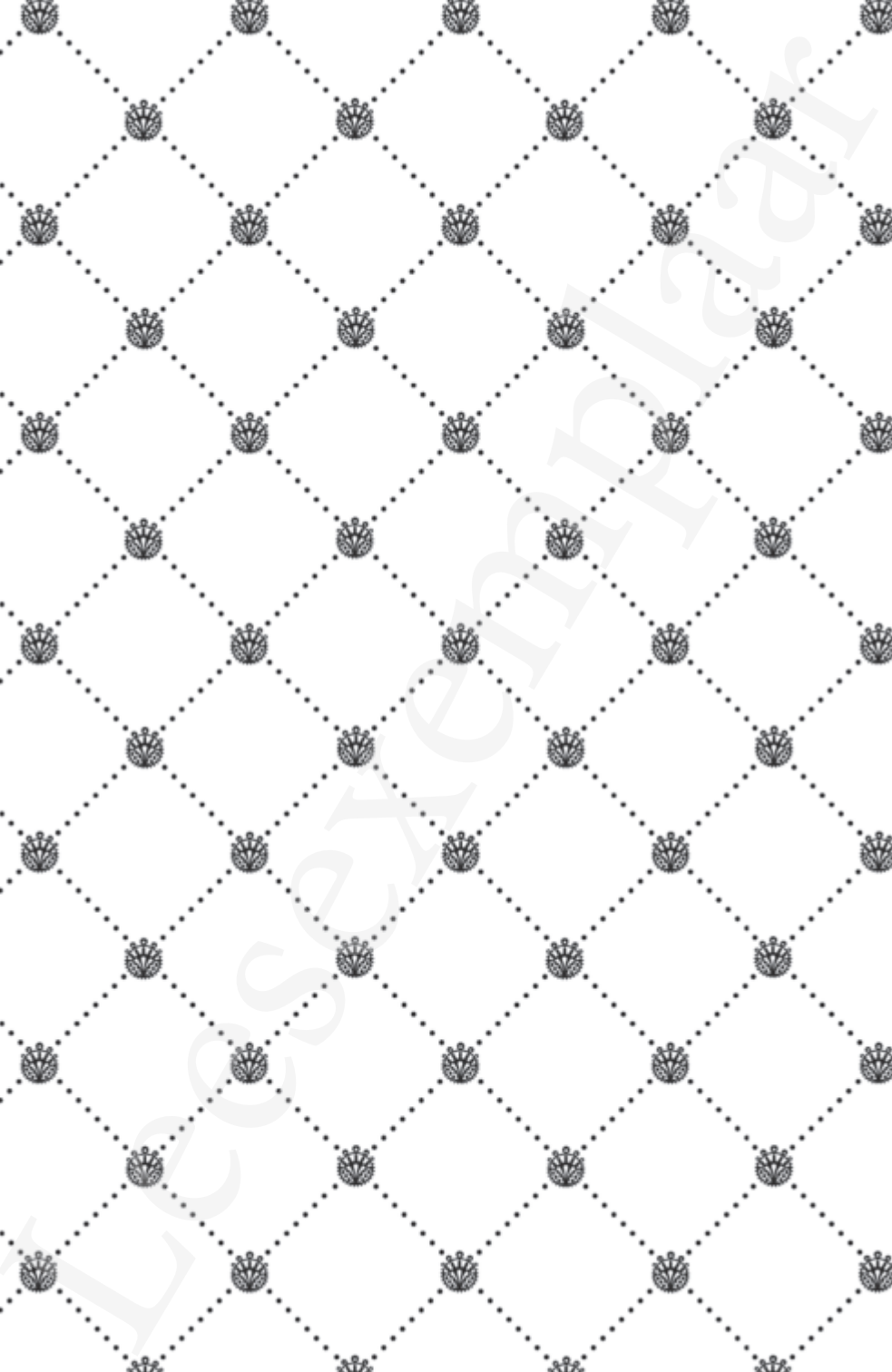
- 26 ♥ Jouw vagina, binnenstebuiten, achterstevoren en ondersteboven
- 36 ♥ Niet je geslachtsorgaan, wel heel belangrijk ...
- 38 ♥ Werk me niet op mijn zenuwen

40 De erectie van de vrouw

- 40 ♥ Mannen komen van chromosomen, vrouwen ook
 - 42 ♥ Erecties voor iedereen!
 - 46 ♥ Erectieproblemen?
-

49	Deel 2:
	12 rituelen voor de erectie van de vrouw
50	Rijk aan rituelen
52	1: Het ritueel van verbinding
60	2: Het ritueel van verzorging
68	3: Het ritueel van kennismaking
76	4: Het ritueel van training
86	5: Het ritueel van hormoonbalans
96	6: Het ritueel van ontspanning
106	7: Het ritueel van opwinding
118	8: Het ritueel van masturbatie
130	9: Het ritueel van spelen
136	10: Het ritueel van partnerplezier
150	11: Het ritueel van klaarkomen
160	12: Het ritueel van nagenieten

167	Naspel
168	Dank
170	Nog meer verbeelding
172	Literatuurlijst
174	Bronnen



Voorspel

Wat als je op een dag wakker wordt en je jezelf nooit liefdevol hebt bemind?

Nooit lief bent geweest voor je vagina?

Nooit van seks genoten hebt?

Nooit voor jezelf hebt gekozen en altijd maar de ander hebt gepleased?

Nooit hebt kunnen loslaten uit angst om niet perfect te zijn?

Nooit in het reine bent geraakt met je eigen seksualiteit?

Nooit hebt ontdekt hoeveel genot jij had kunnen beleven?

Het zou je hart breken.

Laat het niet gebeuren.

Geniet. Elke dag. Met volle teugen.

Ann Cuyvers

Een ode aan de vagina

Laat ik mijn no-nonsenseverhaal over vaginaplezier lekker beginnen met een fluffy waarheid. Tijdens een zomerzoete nacht scheerde een vallende ster langs mijn raam en deed ik een universele wens. Mijn grote droom? Dat alle vagina-eigenaars zich lekker in hun vagina zouden gaan voelen. Dat ze de kracht ervan mogen ontdekken. Dat het voor hen veel makkelijker wordt om van haar te houden zoals ze is en voor haar te zorgen zoals ze verdient. Om ze niet langer te verstoppen in een oude, saaie onderbroek, maar een zacht en mooi slipje te gunnen. Om ze niet in alle haast te schrobben met een washandje, maar zacht te verzorgen met de handen. Om ze niet te zien als vies of gênant, maar net te ontdekken hoe zacht en schattig ze is. Om ze niet overbodig te achten, maar juist te beseffen dat ze magisch is.

Na vijfentwintig jaar als zaakvoerder van mijn eroticashop Erotische verbeelding en mijn boeken *12 orgasmes* en *Samen zin* wist ik het zeker: ik moest nog meer vertellen over dat waar alles mee begint. Dat waar vrouwen hun zachte kracht uithalen en waar ze potverdorie apetrots op mogen zijn: de vagina. Want hoe vier ik als vrouw mijn liefde voor hartstocht beter dan met een ode aan het vrouwelijke genot, een ode aan de vagina?

Wie mij een beetje kent, weet dat ik bijna dagelijks lees, schrijf en adviseer over erotiek, erotische speeltjes en de liefde. Soms doe ik op zulke momenten nieuwe kennis op. Op een andere dag ontdek ik een oeroude wijsheid in een klassieker onder het stof. Zo kwam ik onlangs dit toppertje nog tegen: 'Er zijn vrouwen – en dat zijn de meesten – die een bijzondere voorkeur geven aan strelin-



gen op een bepaalde plaats en daarom spreken openhartige vrouwen: “raak mij daar niet aan of ik zal helemaal zwak worden”.

Bezig zijn met erotiek is al lang geen gewone job meer, het is een passie, een roeping. Het is mijn wondere wereld, en mijn erotische creativiteit verveelt me nooit.

Maar bovenal hangt er in die wondere wereld heel veel liefde en respect. Want liefde geeft me energie en verwarmt mijn hart. Geen vraag is me ooit te gek. En niets doet me meer plezier dan een andere vrouw het gevoel geven dat ze mooi en uniek is zoals ze is. Van kop tot teen, en dus ook daar halfweg beneden in haar slip. Helaas merk ik nog al te vaak dat lang niet alles zo bespreekbaar of vanzelfsprekend is als het over onze vagina gaat. Een bloem, een perzik, een mossel, een oester. Om een of andere reden voelen heel veel vrouwen de behoefte om hun vagina te vergelijken met wat anders. Nochtans is ze gewoon wat ze is en hoeft ze met niets vergeleken te worden. Ze is mooi, ze is uniek en ze hoort bij jou net als je gezicht.

Dus schrijf ik een boek. Een boek dat van begin tot einde in het teken staat van je meest krachtige lichaamsdeel. Want weet je wat een grote zonde is? Dat zoveel vrouwen in de loop van de jaren een verkeerd denkpatroon hebben ontwikkeld over vrouwelijk genot. En nog meer dat ze onzeker zijn geworden over hun eigen lichaam, hun eigen seksualiteit, hun eigen vagina. Nochtans doopte men de vagina in het Sanskriet niet voor niets *yoni*: ‘de bron van alles’. Maar ach, maak jezelf geen verwijten. Dat de band tussen jou en je vagina soms niet optimaal is, is helemaal niet jouw schuld en lang niet zo verwonderlijk ook. Zo gaf ik laatst nog een interview aan een magazine. De journalist in kwestie sprak ook met een histori-

cus. Bij het nalezen van de reportage kon ik mijn eigen ogen amper geloven. De fabels en misverstanden die in het verleden de ronde deden over de vrouw en haar vagina waren onvoorstelbaar. Hoe kon dat in godsnaam gebeuren? Ik dook met mijn neus in de boeken en ging op zoek naar antwoorden.

Tijdens die zoektocht heb ik best veel geleerd. En als ik – ondanks mijn ervaring – nog nieuwe dingen kan ontdekken, bestaat de kans dat ik jou ook nog iets kan bijleren. Nee, ik zal niet pretenderen dat ik alles over het vrouwelijke geslachtsdeel weet, of dat ik al je vragen over je vagina zal kunnen beantwoorden. Ik ben nu eenmaal geen gynaecoloog en sommige zaken zijn zo persoonlijk dat ze alleen individueel ontrafeld kunnen worden. Toch wil ik een poging doen om alle kennis die ik in mijn carrière over de vagina heb vergaard te delen. Want kennis over je eigen lichaam geeft zelfvertrouwen. En zelfvertrouwen is de basis van zelfrespect. En zelfrespect is het begin van zelfzorg. En zelfzorg leidt tot zelfliefde. En zelfliefde *rocks!*

Daarom wil ik aan alle vagina-eigenaars zeggen dat dit boek speciaal voor hen geschreven is. Maar of je gender nu M, V of X is, mijn doel is om iedereen te inspireren. Van eigenaars tot liefhebbers, vaginakennis is voor iedereen. Praat ik dus verder in dit boek over ‘vrouwen’, maar voel jij je net wat anders? Vul de woordenschat dan maar lekker in zoals jij je er goed bij voelt. Want verder lezen is hoe dan ook de moeite waard. In dit boek zul je immers heel wat dingen terugvinden: een vleugje geschiedenis, een dosis anatomie, een beetje humor, leuke oefeningen en concrete tips om zo tot twaalf rituelen te komen. Laat al die rituelen jou een goed gevoel geven om je weer te laten connecteren met jezelf, met je seksualiteit, met je vagina. Want hoe diep onze kennis ook be-

dolven zit onder mythes, foute informatie, sleur, onzekerheid of vooroordelen: ik heb nog nooit een vrouw ontmoet zonder gevoelens. Laten we die gevoelens koesteren. Laten we trots zijn op onze vrouwelijke energie, op onze lichamen, op hoe anders ieder van ons eruitziet daarbeneden. Laten we het vrouwelijke genot op de kaart zetten. Laten we eens en voor altijd korte metten maken met het idee dat seks en erecties alleen een mannenzaak zijn, want laat ik meteen met de deur in huis vallen: je hebt geen penis nodig om een erectie te krijgen.

Lang leve de erectie van de vrouw!

Lang leve vaginaplezier!

Om een lang vaginaverhaal kort te maken...

Laat ik de zoektocht naar meer vaginaplezier inzetten met een waarheid als een koe: elke vrouw is anders. Van je lengte tot je haarkleur, van je neus tot je teennagels, van je borsten tot je vagina: geen twee vrouwen zijn identiek. Dat geldt niet alleen voor je buitenkant. Ook aan de binnenkant ben jij als geen ander. Elke vrouw heeft dus ook haar eigen manier om genot te ervaren, haar eigen lustbeleving, haar eigen seksualiteit. Maar ongeacht je eigenheid, je uiterlijk, je innerlijk, je leeftijd, je relatiestatus, wat je doet in het leven en zelfs wie je bent qua karakter heb je toch één ding gemeen met andere vrouwen: jouw lichaam en jouw vagina kunnen je enorm veel genot bezorgen. Hoe je dat plezier beleeft, is dan weer heel persoonlijk en kan perfect per jaar, per maand, per week en zelfs per dag verschillen. Maar elke dag heb jij – net als alle andere vrouwen – de optie om te genieten, om je ding te doen, om je hartstocht de vrije loop te laten.

Helaas was dat in het verleden voor onze vrouwelijke voorouders niet altijd het geval. Hoewel ik niet naïef ben en wel wist dat vrouwen niet altijd zo vrij waren, kon ik mijn ogen amper geloven toen ik met mijn neus in de geschiedenisboeken en oude publicaties dook. Mijn mond viel open van verbazing toen ik ontdekte wat er in het verleden allemaal geschreven werd over de vagina. Een les die ik op school nooit had gekregen.

