



A
LEX
MAY
SEKS COACH

Van betere seks naar mindblowing avontuur

EEN INTRODUCTIE
TOT 11 SOORTEN
ORGASMES DOOR
Seks Coach
Alex May

EEN INTRODUCTIE TOT 11 SOORTEN ORGASMES

Mijn naam is Alex May en ik ben een sekscoach. Als mensen me naar mijn beroep vragen denken ze vaak dat ik een grapje maak. De grap die ze daarna maken is meestal niet heel origineel; "Eerste les gratis zeker?"

Mijn lessen zijn nu niet meer gratis. Integendeel zelfs – een 1 op 1 les met mij en een model kost tegenwoordig vele duizenden euro's. Veel mensen vinden dat een beetje heel erg duur. Nou je zou je eens moeten weten wat een slecht seksleven voor kosten met zich mee kan meebrengen. Echt, die kosten zijn voor ieder persoon hier op aarde zelfs in materiële zin al vaak hoger. Dan heb ik nog niet eens over de enorme toename van de kwaliteit van leven.

Met het lezen van dit boek heb je al een begin gemaakt met een betere kwaliteit van leven. Je hebt een beslissing genomen om wat van je tijd te besteden aan een beter seksleven.

Waarschijnlijk begreep je al wel dat een nog fantastischer seksleven meer levensgeluk voor je kan meebrengen. Zo gezien is sekscoaching wellicht helemaal niet zo duur. Trouwens je kunt altijd nog voor groepscoaching gaan, wat slechts een fractie kost van 1 op 1 coaching door de beste sekscoach ter wereld. Ja, je merkt al - in Rusland zijn de meeste mannen niet zo bescheiden.

Daarbij word ik door velen inderdaad genoemd als de beste sekscoach of als de beste minnaar ter wereld. Echter zoals zo vaak was ik vroeger minder dan een schim dan de man die ik nu ben. Ik was zelfs niet van plan om ooit een boek over seks te schrijven.

Als trotse Rus vind ik het zelfs een beetje lastig om in dit boek deze zaken uit mijn verleden met jullie te delen. Ik wil eigenlijk nog steeds niet dat jullie weten wat er met mij gebeurde toen ik 17 was. Ik schaam me er namelijk nog een beetje voor.

Ik leg wel even eruit waarom; toen ik 17 jaar oud was het in mijn persoonlijke leven - en vooral met het intieme deel daarvan - heel erg slecht gesteld.

Verrassend, want ik kan je zeggen dat mijn zeventiende levensjaar fantastisch begon. Twee beeldschone meisjes brachten me voor een paar maanden ongelooflijk geluk. Ze vonden het namelijk beiden een goed idee om seks met mij te hebben. Voor een knaap van 17 met weinig tot geen ervaring kan het natuurlijk bijna niet beter. Het voelde voor mij echt alsof de hemel tot mij was gekomen,. Na 2 maanden was het engelengezang helaas al weer voorbij. Het ene beeldschone meisje na de andere, op een dag van elkaar, wilde mij niet meer zien. Daarmee startte één van de meest donkere periodes in mijn leven tot nu toe.

Al mijn pogingen om beide relaties weer te herstellen, zowel met de ene als met de andere, struikelden namelijk over een volledige en overduidelijke "NEE" van hun kant.

Erger dan dat nog; ik kon maar niet begrijpen wat er aan de hand was. Verwerking is altijd makkelijker als er ook begrip aanwezig is. Nu bij mij borrelden er alleen maar vragen op.

Waarom waren ze weggegaan, en waarom wilden zij met mij geen relatie meer? Belangrijker nog voor een jongen van 17 waarbij de testosteron ongeveer uit zijn oren spuit.....Waarom wilden ze met mij niet die geweldige seks meer? Weet je nog, voor mij was het alsof de hemel tot mij was gekomen. Wilden ze met die geweldige seks stoppen? Waarom?

Gedurende enkele maanden heb ik daarom telkens geprobeerd om de relatie met in ieder geval één van hen te herstellen. Het moest toch zeker gaan lukken met één van hen..... Daarbij wilde ik toch in ieder geval achter de waarheid komen. Waarom zo plotseling?



Wat was er gebeurd? Het was toch goed? De hemel was tot mij gekomen, hallo! Kom terug, ik smeeek jullie, ik wil alles doen. Ik wilde het zo graag gaan begrijpen. Al mijn pogingen daartoe bleven echter tevergeefs.

Juist toen ik het had opgegeven drong de waarheid alsnog - en dan zonder glijmiddel - bij mij naar binnen. Het was namelijk niet zo als ik gedacht had. Het was zelfs totaal niet als ik gedacht had....

Ter informatie vooraf moet ik zeggen dat seks met mij in die tijd nauwelijks 40 seconden duurde. Dat is dan nog inclusief kleren uitdoen en mijn 'voorspel' met wat inleidende onhandige kusjes. Juist, de goede verstaanders hebben al een zwaar vermoeden dat ik - zoals zoveel jonge mannen - met een ernstig probleem van voortijdige ejaculatie worstelde. Ik kan zeggen - dat vermoeden is volledig juist. Daarbij had ik ook totaal geen idee hoe ik met vrouwen in bed moest omgaan.

Toch was dat nog steeds niet alles. Na de seks hield ik ook een soort "macho" praatje (dat haalde ik uit de films die ik toen zag). Ik schaam me nu nog steeds te veel om ook nog te vertellen wat ik na de daad tegen ze zei. Stel je maar een ontzettende arrogante lul voor die uiterst tevreden over zichzelf is. Dat machogedrag zorgde er natuurlijk mede voor dat die 2 meisjes mij al snel niet meer konden luchten of zien.



HOOFDSTUK 2 WRAAK LIET NIET LANG OP ZICH WACHTEN

Beide meiden vonden het misschien mede daarom ook een fantastisch idee om mijn beperkte capaciteiten als minnaar openbaar te maken aan iedereen die ik kende. Via, via kreeg ik al snel door dat ik bij iedereen in mijn omgeving bekend stond als een verschrikkelijk slechte minnaar. Zeker voor een man in Rusland is er bijna geen grotere schande denkbaar. Ik raakte daardoor erg verdrietig en gefrustreerd.

Gelukkig hadden de mensen in mijn nabijheid wel al snel weer iets nieuws gevonden om over te roddelen. Daarbij hielp Vadertje

Tijd ook een handje. Mijn wonden van schaamte en vernedering begonnen zo weer wat te helen. Zo kwamen mijn wanhopig rond spartelende en verwarrende gedachten uiteindelijk weer in wat rustiger vaarwater. Hierdoor kon ik wat beter nadenken over hoe ik over mijn ultieme vernedering heen kon komen.

Zou ik verhuizen? Zou ik mijn naam veranderen? Zou ik die vrouwen geld bieden om hun verhaal te veranderen?

Uiteindelijk zag ik na uitgebreid nadenken voor mezelf maar één keuze. De enige keuze waardoor ik volgens mij mijn trots nog kon bewaren. De enige keuze waarin het mogelijk zou moeten zijn om eens weer met opgeheven hoofd open en bloot op het Rode Plein

te lopen. Die keuze was dat ik de beste minnaar ooit diende te worden. Het was voor mij als een heilige eed. Ik zou de beste minnaar worden die ooit op deze aardbol heeft rondgelopen. Eerder zou ik voor mezelf geen rust kunnen vinden. Natuurlijk zijn er zoveel mensen die zoiets besluiten en het uiteindelijk toch niet doen. Dit boek is één van de bewijzen dat ik het nooit opgegeven heb.

Deze zoektocht vooral geboren uit negatieve emoties als schaamte en wraak heeft jou dus een boek gebracht. Van *Betere Seks Naar Mindblowing Avontuur*.

Mij heeft het me inmiddels veel positieve emoties opgeleverd. Het heeft mij ook meer dan alleen rust in mijn hoofd gebracht.

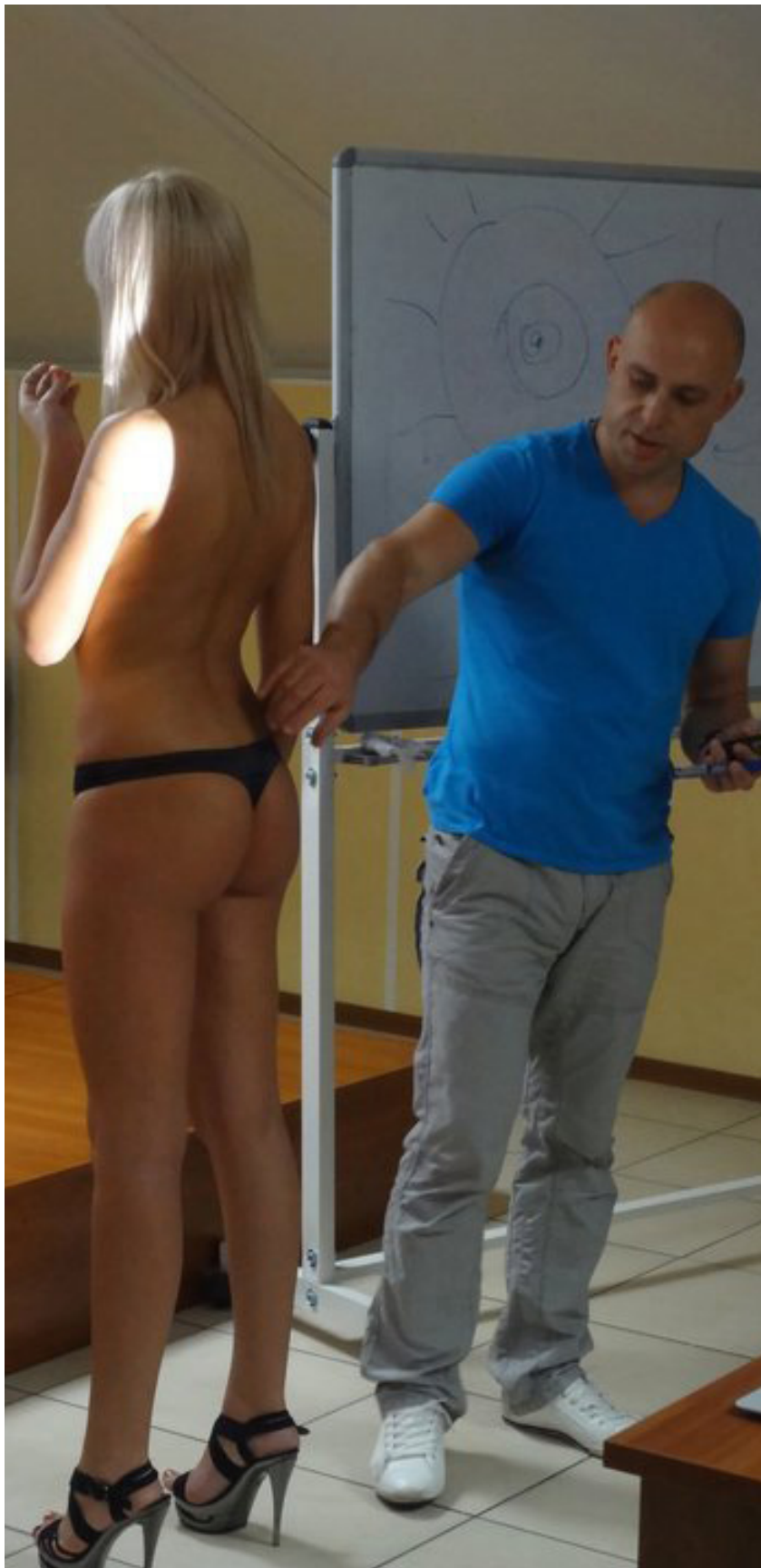
Het heeft me zelfs veel meer gebracht dan dat ik mezelf ooit heb kunnen voorstellen. Belangrijker nog is dat ik door deze zoektocht uiteindelijk enorm veel mensen heb kunnen helpen. Met dit boek hoop ik jou wellicht ook een beetje te kunnen helpen.

TOTAAL IETS NIEUWS

Ik wilde dus totaal iets nieuws. Zoals zo vaak als je iets totaal nieuws wilt was de weg niet makkelijk begaanbaar. Ooit op een Russische plattelandsweg in de herfst gereden? Stel je mijn weg om de beste minnaar ter wereld te worden maar als een soort modderbakweg voor. Een weg waar alleen een tank of een flinke tractor nog op kan rijden.

De weg om de beste minnaar te worden was voor mij dus zeer moeilijk. In die tijd (voor de val van de muur in 1989) was het namelijk uiterst ingewikkeld om in de Sovjet-Unie aan informatie over seks te komen. De enige informatie over seks kreeg ik via een oom die voor de KGB werkte. Hij kon wel eens wat regelen. Toch bleef de informatie die ik toen te pakken kon krijgen zeer summier. Als een onverstoorbare Russische beer ben ik begonnen met wat te improviseren. Eerst paste ik wat zelf verzonden technieken toe. Dit alles gebaseerd op het beperkte materiaal wat toen wel voor mij verkrijgbaar was.

Pas toen ik 19 was had ik weer praktisch oefenmateriaal tot mijn beschikking. Ik had namelijk een vaste vriendin waarop ik alles kon toepassen wat ik zelf had bedacht. Echter één vriendin was voor mij natuurlijk niet genoeg om de beste minnaar ter wereld te worden. Nadat ik mijn studie psychologie aan de universiteit had afgerond, koos ik mede daarom voor een beroep als DJ waarbij er gegarandeerd veel vrouwen tot mijn beschikking zouden staan. Geholpen door de val van de muur ontwikkelde ik mezelf al snel tot internationaal bekend staande hardstyle DJ. Als DJ kom je natuurlijk ook in Nederland, het centrum van de elektronische dansmuziek. In Nederland werd ik verliefd op een Nederlandse vrouw en we gingen samen wonen. Deze (open) relatie ging stuk, echter uiteindelijk heb ik ongeveer 10 jaar in Nederland gewoond.



In het voor mij vrijzinnige Nederland ging er een wereld voor me open. Ik las en bekeek alle mogelijke boeken en materialen over seks waar ik mijn hand op kon leggen. Elke nieuwe techniek die ik las, testte ik uit in de praktijk. Daarbij testte ik het niet uit op 1 meisje. Ik testte het gelijk uit op 10 meisjes. Ik merkte namelijk al snel dat 1 techniek wel bij 1 vrouw kan werken, en bij andere vrouwen nauwelijks of niet. Gelukkig had ik ook genoeg oefenmateriaal. Je begrijpt, als bekende hardstyle DJ verkeerde ik in de gelukkige positie dat ik kon rekenen op een onuitputtelijke aanvoer van vrouwelijke fans. Nadat ik half doof werd door het vele harde geluid kon ik echter mijn carrière in de muziek als DJ vaarwel zeggen.

Toch kon ik gelukkig vrij snel op dezelfde voet doorgaan met mijn carrière als minnaar van vele vrouwen doordat ik de community ontdekte van mannen die tips uitwisselen om vrouwen te versieren. Wil je als man in Nederland aansluiting

bij hen zoeken dan kun je eens rondneuzen op hun forum www.dutchattraction.nl.

Ik heb dus niet alleen veel over seksuele technieken gelezen. In ruim 25 jaar heb ik allerlei technieken meer dan eens in de praktijk toegepast. Echter tot mijn stomme verbazing werkte negentig procent van de technieken uit boeken bijna niet of zelfs helemaal niet. Dientengevolge kon ik negentig procent van alle boeken bij het oud vuil neerzetten.

Na een aantal jaren van experimenten en zoeken ben ik uiteindelijk grotendeels teruggevallen op mijn eigen opgedane praktijkervaring. Ik ben die tien procent uit boeken die werkten wel gaan mixen met al mijn praktijkervaring. Zo kwam ik tot een methode die ik door de jaren steeds verder heb verfijnd. Af en toe aangevuld met kennis van nieuwe technieken die wel werkten. Ik bleef en blijf namelijk nog steeds zoeken naar nieuw materiaal over seks.

Toch begreep ik al snel dat de officiële kanalen relatief weinig opleverden. Daarom ging ik op zoek naar mannen waarvan vrouwen zeiden dat ze goed waren in bed. Het bleek heel moeilijk om dat soort mannen te vinden. Gelukkig heb ik via mijn werk als DJ altijd wel veel kunnen reizen. Het bleek namelijk ook absolute noodzaak om over heel de wereld die mannen te gaan vinden. Echt goede minnaars met een hoog niveau zijn naar mijn ervaring namelijk zeer dun gezaaid.

Toch heb ik die goede minnaars kunnen vinden. Echt goede minnaars zijn namelijk vaak een soort 'lokale' en soms zelfs internationale beroemdheden. Als een vrouw je vertrouwt vertelt ze al snel wie ze de beste minnaar aller tijden vond. Hele vriendinnengroepen hebben haar verhaal meestal al minstens drie keer gehoord. Vaak hebben één of meerdere vriendinnen zelf nog mogen smaken van die "Mucho Mas Miguel" of "Handy Hans".



Vaak denken mensen nu dat deze mannen enorme penissen bezitten of enorm veel knapper zijn dan de gemiddelde man. Naar mijn bescheiden mening waren ze juist meestal heel doorsnee qua uiterlijk en formaat. Het enige verschil was wel dat hele vriendinnengroepen veelbetekenend begonnen te lachen als hun namen ter sprake kwamen.

Met een aantal van die goede minnaars ben ik zelfs goede vrienden geworden.. Uiteindelijk heb ik op die manier veel geheimen van een goed 'minnaarschap' kunnen ontrafelen. De communicatie met die minnaars bleek duizenden malen meer vruchtbaar dan al die duizenden boeken en video's die ik tot dan tot mij had genomen. Ze gaven mij namelijk informatie die mijn begrip en denkwijze over de vrouwelijke seksualiteit totaal op zijn kop zette. Dankzij die kennis merkte ik meteen dat alles wat ik deed qua seks met vrouwen nog intenser werd.

De reis om de beste minnaar ter wereld te worden heeft me in totaal vele jaren in beslag genomen. Het heeft me daarnaast vele tienduizenden euro's gekost

aan bijvoorbeeld het kopen van studieboeken, het reizen naar de meest obscure seksgoeroes of het ontmoeten van soms primitieve volkeren in vaak afgelegen plaatsen. Meer dan eens deed ik veel moeite om technieken aan te horen die ik al had of waarvan ik al wist dat ze niet goed werkten. Heel soms zat er een pareltje bij die ik dan weer aan mijn assortiment kon toevoegen. Het is bijna een ondoenlijke taak geweest die ik mezelf op mijn zeventiende levensjaar toen heb opgelegd. Toch zou ik het nooit anders hebben willen doen. Het is een reis geweest die me ook bijzonder heeft geholpen om mezelf te begrijpen en verder te ontwikkelen.

Het belangrijkste is dat ik zelf de sleutel in handen heb voor alles wat ik wil.

Het leuke is nu dat ik die ruim twintig jaar van zoeken naar de beste sekstechnieken hebt verwerkt in een praktisch programma wat jou als man of als vrouw laat behoren tot de 0,5 % beste minnaars en minnaresses in de wereld.

Als je mijn technieken gaan toepassen en gaat beheersen zal je meer dan eens iets in de trant van de volgende woorden horen;

“JIJ BENT DE BESTE DIE IK OOIIT HEB GEHAD!”



Mijn werk als sekscoach brengt me echt op allerlei plaatsen, zoals bijvoorbeeld Las Vegas, Montreal, Oslo, Moskou, Sint Petersburg en Amsterdam. Ik geef dan seminars voor groepen en werk 1 op 1 met cliënten. Ondanks dat veel bladen en mensen mij benoemen als de beste expert in seks en relaties blijf ik nog steeds die eeuwige student. Daarnaast vind het steeds leuker worden om met mensen seksuele en sociale informatie te delen die ECHT werkt. Informatie die de persoonlijke groei bevordert en mensen helpt de beste van de beste te worden.

Ik hou ook het succes van mijn cliënten in de gaten. Daarnaast krijg ik uit verschillende landen regelmatig feedback van de organisatoren van mijn trainingen. Feedback waardoor ik mijn kennis steeds beter en effectiever kan overdragen. Het belangrijkste wat je kan halen uit mijn lessen is een veel diepere kennis van de vrouwelijke en mannelijke seksualiteit. Iets wat niet geheel toevallig de belangrijkste eigenschap van elke goede minnaar of minnares is. Tevens besteed ik ook veel aandacht aan hoe je kan communiceren met je partner over seks en seksuele technieken. Veel mensen denken dat deze kennis moeilijk is te verkrijgen. Veel mensen denken dat deze kennis alleen maar beschikbaar is voor professionals. Naar mijn mening is dat echter totaal niet waar.

De kennis over vrouwelijke seksualiteit wordt vooral ingewikkelder gemaakt. Meestal door mensen die het of niet begrijpen of door mensen die bang zijn hun baan te verliezen. Het maakt ook niet uit wat nu jouw niveau qua kennis over de vrouwelijke of mannelijke seksualiteit is. Op het moment dat je iemand ontmoet die het je makkelijk uitlegt is deze specialistische kennis over seks heel eenvoudig te begrijpen. Daarbij maakt het niet uit of je maagd of knaap bent, je net de vrouw of man van je dromen hebt ontmoet, je al jaren een relatie hebt, of dat je al een enorme hoeveelheid partners hebt gehad. Zelfs de meest ervaren casanova's, beroemde pickup artists, gigolo's en vrouwen van plezier hebben toegegeven dat ze ontzettend veel baat hebben gehad met het volgen van mijn seminar. Wat ik voor jou wil is dat je bij het beoefenen van seks je in ieder geval meer zelfvertrouwen voelt. Alleen daardoor kan jij jezelf al meer ontspannen. Vanuit die ontspannen houding ervaar je dat jij al veel meer plezier kan geven en ontvangen.

We beginnen met de zaken waarvan de meeste mannen helemaal geen kaas van hebben gegeten. De meeste vrouwen hebben wel een vermoeden, maar dan wel over een zeer klein onderdeel van het totale geheel. Lees dit boek. Daarna kun je met een gerust hart tegen je jezelf zeggen; **"Ik weet nu veel meer over seks."**



HOOFDSTUK 3

NAAR DE TIJD VAN NU

► Daar gaan we...



HOOFDSTUK 4

11 SOORTEN

VAN

VROUWELIJKE

ORGASMEN

Is het ooit in je hoofd opgekomen dat er zoveel verschillende orgasmen mogelijk zijn? Let op, het heeft niks te maken met tantra, meditatie of 'energieorgasmen'. Het kost je ook niet zoveel tijd om het te leren. De zaken waarover ik ga praten kan iedereen binnen een relatief korte tijd bereiken. We beginnen met het orgasme wat bijna iedereen kent.

1. CLITORAAL ORGASME

Dit orgasme is een resultaat van stimulatie van de clitoris. De clitoris is het meest gevoelige onderdeel van het vrouwelijke lichaam. De clitoris zit letterlijk vol met zenuwuiteinden. Zelfs dubbel zoveel als in een complete penis. Voor een man is het over het algemeen heel moeilijk om dit voor te stellen. Stel je maar eens voor dat al je zenuwen zijn geconcentreerd op het topje van je penis. Zo heb je in ieder geval een idee. Ik hoop daarbij dat het je zal inspireren om de volgende keer heel voorzichtig met de clitoris van je partner om te gaan. Je eerste regel vanaf nu is dat je altijd glijmiddel gebruikt als je de clitoris beroert. Daarbij ga je ook niet zitten wrijven over de clitoris zoals je de meeste 'machomannen' in pornofilms ziet doen.

Trouwens, mocht je als man bepaalde technieken uit pornofilms gebruiken, dan kun je die gelijk naast je neer leggen. De meeste pornofilms worden namelijk gemaakt door mannen voor mannen. Miljoenen mannen uit de hele wereld proberen gewoon na te doen wat ze in pornofilms zien. Als daaropvolgend resultaat blijven hun vrouwelijke partners veelal jarenlang ontevreden. Uiteindelijk komt dat altijd ook weer op je bord terecht in de vorm van ruzies en relatieproblemen. Daarbij komt nog dat vrouwen gewoon hun heil gaan zoeken bij andere mannen.

Enfin nu weer terug naar het onderwerp van ons gesprek. Voor de vrouw is de clitoris heel belangrijk om seksueel genot te ervaren. Zelfs als je de clitoris niet rechtstreeks aanraakt of stimuleert is de clitoris nog steeds zeer belangrijk voor haar genot.

Metaforisch gezien voelt een vrouw in haar clitoris alles wat een man bij haar doet als een aangename echo.

De clitoris is bij vele vrouwen een bron van een enorm en onvoorstelbaar genot. Daarbij is het belangrijk dat een goede minnaar zowel met de handen als met de tong de clitoris beroert. Ik moet wel zeggen dat de gevoeligheid van clitoris verschillend kan zijn. De ene vrouw vindt heel lichte aanrakingen lekker. De andere vrouw houdt juist van een meer intense stimulatie. Bij sommige vrouwen is het puntje van de clitoris zo gevoelig dat je hem alleen kan aanraken via het hoedje van de clitoris. De clitoris wordt meestal na een orgasme heel gevoelig. Soms zelfs zo gevoelig dat het pijnlijk kan worden. Een goede minnaar moet zijn vrouwelijke partner eigenlijk een paar minuten rust geven voordat hij weer begint met het strelen van de clitoris.

ORAAL

Men moet nooit uitgaan van zijn eigen intuïtie of ervaring met andere vrouwen. Elke vrouw is namelijk anders. Als goede minnaar kun je beter vragen wat haar voorkeur is. Een vrouw kan daarbij het beste gewoon relaxen en daarbij haar partner aanwijzingen geven over wat hij of zij het beste kan doen. Communicatie is voor een seksuele relatie – net zo als bij elke andere relatie – van belang om de relatie optimaal te kunnen laten functioneren.

MET HAND

Als je met je hand haar clitoris beroert moet je altijd zoveel mogelijk glijmiddel gebruiken. Mijn persoonlijk advies is druivenpitolie. Let wel op met latex condooms. Latex kan niet tegen olie. Dus of je maakt je handen goed schoon met zeep voordat je het condoom gaat omdoen, of je gebruikt condooms van polyurethaan. Je

kunt natuurlijk ook glijmiddel op waterbasis of siliconen gebruiken. Ik zelf vind die glijmiddelen qua gevoel iets minder. Ervaar gewoon proefondervindelijk wat jouw en haar favoriete glijmiddel is.

MET BEHULP VAN SEKSSPEELTJES

Ook met seksspeeltjes is het raadzaam zoveel mogelijk glijmiddel te gebruiken.

2. VAGINAAL ORGASME

Het orgasme begint rondom het gebied van vagina. Vanuit de onderbuik kan het zich dan verspreiden over haar hele lichaam. Bij dit orgasme krimpen de wanden van de vagina en de baarmoeder. Deze spieren kan de vrouw zelf niet beïnvloeden. Soms kan het krimpen van de spieren zelfs zo sterk zijn dat het voorwerpen met grote kracht uit de vagina kan drijven. Om zo'n orgasme te bereiken heb je behoorlijk wat tijd nodig. Daarnaast heb je intensieve, op en neer bewegingen, van een penis, een vibrator, van de vingers, of van een handpalm nodig. Zorg telkens als je vingers inbrengt in de vagina dat je nagels op de hoeken aan de zijkant korter zijn dan de nagelriem. Zo voorkom je dat jouw nagels je partner pijn kunnen doen.

Een goede minnaar zal met behulp van communicatie met zijn vrouwelijke partner bepalen welke positie en handeling het meest effectief is om zo'n vaginaal orgasme te bereiken. De basisregel voor de man - als hij alleen zijn penis gebruikt - is dat hij in het geval van een vaginaal orgasme niet te vroeg klaarkomt. Er is een categorie vrouwen die helemaal

niet een vaginaal orgasme kan bereiken. Daarom hoeven mannen zich geen zorgen te maken als een vrouw geen vaginaal orgasme kan krijgen. Partners met goede communicatie kunnen makkelijk andere orgasmen bereiken die net zo goed zijn als vaginale orgasmen. Daarbij kan een aantal vrouwen wel een vaginaal orgasme bereiken nadat hun eerste kind is geboren. Het kind moet dan wel via de natuurlijke weg zijn geboren en niet via een keizersnede.

3. G-SPOT ORGASME

Er zijn vele mythes en misverstanden over dit orgasme. De ene wetenschapper zegt met 100 % overtuiging dat het niet bestaat, de andere wetenschapper zegt met 100 % overtuiging dat het wel bestaat. Dit brengt vele vrouwen – en ook mannen – in verwarring. Bestaat de G-spot nu wel of niet? De G-spot bestaat, alleen sommige mensen kunnen deze spot niet vinden. Verder kunnen sommige mensen de G-spot wel vinden, alleen sommige vrouwen kunnen via deze G-spot, geen G-spot orgasme krijgen. Prijs je dus maar gelukkig als je wel die raadselachtige G-spot kan vinden en je als vrouw via de G-spot ook een orgasme kan krijgen.





volledig opgewonden is. Heel belangrijk om te onthouden, anders kun je namelijk zoeken naar het G-gebied tot je een ons weegt. Je voelt dan namelijk helemaal niets. Als de vrouw al volledig opgewonden is, voel je een beetje een sponzigachtig gebied. Je kunt ook nu je partner vragen of zij iets voelt. Meestal hoor je ook wel aan een harder wordend gekreun of gesteun dat je de juiste plaats hebt bereikt. Met stimulatie van deze plek vult deze plek zich nog meer met bloed. In veel gevallen zal je nu die G-spot goed kunnen voelen.

Nu druk je niet met je vingerafdruk op de G-spot. Je legt juist de meeste nadruk met de binnenkant van het eerste gewricht van je vinger. Als je een vinger bekijkt, zie je zeg maar 3 lijntjes aan de binnenkant van je vinger. Aan de onderkant waar de vinger begint, in het midden, en onder de vingertop. Nu dat lijntje onder de vingertop ga je druk mee zetten.

Ben je niet zo gelukkig om de juiste plaats van deze raadselachtige plek te kunnen ontdekken en te benutten? Nu gelukkig blijven er meestal nog een hoop orgasmen over. Uiteindelijk blijft bij seksueel verkeer een goede communicatie tussen jou en je partner van een veel groter belang dan je lichamelijke mogelijkheden.

Als de G-spot echt bestaat, wat is de G-spot nu eigenlijk echt? Het is helemaal geen spot of een punt, het is een heel gebied. Het G-gebied kun je lokaliseren bij de bovenste kant van de vagina, en gaat door langs de lengte van de urinebuis van de vrouw. Het beste kun je een vinger in de vagina inbrengen op 12 uur (recht vooruit dus). De vinger heeft de vingerafdruk naar boven en dus de nagel naar beneden. Nu ga je voorzichtig voelend naar boven drukken met de vinger. Zorg wel dat de vrouw al

uit de vagina een blanke vloeistof die reukloos is. Over dit spuitorgasme vertel ik later nog meer.

Onthoud dat elke vrouw anders is. Ga er niet van uit dat wat werkt bij de ene vrouw, wel zal werken bij de ander. Goede minnaars begrijpen dat elk lichaam, en elke vrouw weer anders zal reageren. Zelfs afhankelijk van haar stemming, en waar ze zit in haar menstruatiecyclus kan precies dezelfde vrouw volledig anders reageren op dezelfde seksuele handelingen.

Voor sommige stellen is heel makkelijk om een G-spot orgasme voor elkaar te krijgen. Voor sommige stellen is het heel moeilijk. Soms blijft het zelfs alleen bij een frustrerende zoektocht. De ene vrouw heeft ook echt heel lang (denk 1 uur) stimulatie nodig op de juiste plek, de andere vrouw is bijna gelijk klaar om te gaan spuiten. De fysiologie en psychologie van vrouwen is nu 1-maal telkens anders. Ook de kwaliteit, tederheid, geduld voor een lang voorspel, en communicatie en inlevingsvermogen van de minnaar in kwestie speelt natuurlijk een grote rol. Al deze factoren dienen we te begrijpen en te respecteren.

Iedere goede minnaar bleek ook altijd iets met deze factoren te doen. In het land der blinden is nu eenmaal eenoog koning. Ik heb al die technieken van die goede minnaars bekeken en verwerkt tot een compleet systeem. Een systeem wat iedere man in ieder geval bij tot de top vijf procent van de beste minnaars ter wereld laat behoren.

4. SPUITORGASME OF VROUWELIJKE EJACULATIE

Dit orgasme is heel sterk en krachtig. Zelf als ik het zo omschrijf heb je nog niet helemaal goed begrepen, hoe krachtig en sterk dit orgasme is. Volgens de vrouwen die dit hebben gevoeld, is het een heel bijzondere, verrassende en zelfs magische ervaring. Sommige vrouwen nemen zelfs het woord 'avontuur' in de mond. Vooraf blijven vrouwen namelijk vaak in ongewisse hoe ze deze reis in totale extase nu weer zullen ervaren. Vrouwen zeggen dat andere orgasmen verbleken bij dit spuitorgasme. Een spuitorgasme spoelt als het ware alle beledigingen, negatieve emoties, zorgen en al het andere emotionele vuil weg die een vrouw door de jaren heen heeft opgebouwd. Met andere woorden - dit orgasme heeft een serieuze en sterkere geneeskrachtige invloed op de emotionele en psychische gezondheid van vrouwen.

Net als het G-spot orgasme is dit orgasme ook bereikbaar voor de meeste vrouwen. Elke vrouw heeft namelijk de para-urethrale klieren of klieren van Skene.

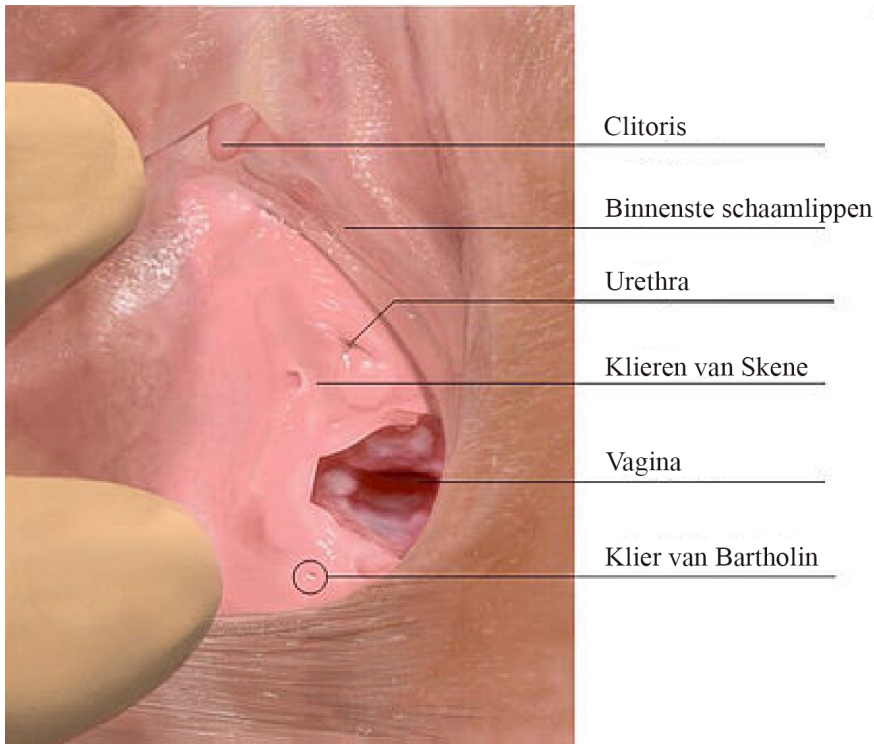
Deze klieren worden ook wel de vrouwelijke prostaat genoemd. De prostaat bij de man zorgt namelijk ook voor het ejaculatievocht. De vrouwelijke ejaculatie bevat natuurlijk geen zaadcellen. Het vrouwelijke ejaculatievocht is daarbij een kleurloos en vrij reukloos vocht.

In ieder geval kan ik dit spuitorgasme elke vrouw laten ervaren. Ik heb voor iedereen met interesse in het spuitorgasme een apart trainingsprogramma opgezet om dit spuitorgasme te kunnen leren aan vrouwen en hun partners.

Deze orgasmen zijn ook interessant omdat ze de emotionele band tussen de partners een stuk sterker maken. Bij seks is een goed orgasme waarschijnlijk één van de meest diepe en intieme gevoelens die vrouwen kunnen hebben.

Een man kan een vrouw ook niet zonder enig gevolg meerdere malen een goed orgasme bezorgen. Een man wordt namelijk dan altijd voor die vrouw bijzonder en belangrijk.





bijvoorbeeld lachend het volgende; haar gynaecoloog had gezegd dat vrouwelijke ejaculatie een mythe is. Ze had hem heel graag een privé filmpje laten zien van ons twee waarin die zogenaamde mythe toch werkelijkheid werd. Een andere vriendin werd verteld dat alleen maar drie procent van de vrouwen een spuitorgasme kan krijgen. Weer een andere vriendin werd zelfs verteld door een huisarts dat een spuitorgasme gewoon fysiek onmogelijk is.

Kunnen jullie je voorstellen hoeveel zinloze therapieën werden voorgeschreven aan vrouwen die vrouwelijke ejaculaties meemaakten? Deze vrouwen wisten niet wat vrouwelijke ejaculatie was. In plaats dat deze vrouwen zich trots en blij voelden, voelden deze vrouwen zich seksueel 'afwijkend' en 'niet normaal'. Nog steeds weten heel veel vrouwen niet wat ze overkomt. Nog steeds denken vrouwen dat ze 'vreemd' of 'afwijkend' zijn. Ik zou daarentegen zeggen; geniet er maar van!

WAT IS VROUWELIJKE EJACULATIE NU ECHT!

Er zijn 2 types vloeistof.. Het eerste type is vaginaal vocht wat bij seksuele opwindning wordt aangemaakt. Als een vrouw zegt; "Ik ben zo opgewonden, mijn kutje is kleddernat." Dan is dat precies een goede beschrijving van wat er gebeurt. Hierbij hebben we het dus over het eerste type vloeistof, namelijk vaginaal vocht. Het tweede type is urethraal ejaculaat. Deze vloeistof lijkt qua chemische samenstelling op mannelijk ejaculaat. Het enige verschil is dat het geen zaadcellen of sperma bevat.

Toch is vrouwelijk ejaculaat bij de meeste mensen heel onbekend. De meeste vrouwen kennen dit type

Verrassend is het wel dat bijna niemand iets weet over het spuitorgasme of de vrouwelijke ejaculatie. Het is gehuld in nevelen van onbegrip, arrogantie, onzekerheid en onervarenheid. Zelfs seksuologen en gynaecologen weten over het algemeen heel weinig hierover.

Waarom is het spuitorgasme zo onbekend? Naar mijn mening is de moderne samenleving gevuld met informatie die probeert man en vrouw uit elkaar te drijven. Als psycholoog was het voor mij al duidelijk dat man en vrouw zich vaak beiden niet bewust zijn van wie ze werkelijk zijn. Als een sekscoach ervaar ik daarbij nog dat mannen en vrouwen zich zo vaak niet bewust zijn van hun eigen schoonheid en mogelijkheden. Belangrijker is daarbij nog dat ze zich vaak ook niet bewust zijn van hun eigen seksualiteit. Bijvoorbeeld weinig vrouwen en mannen kunnen een compliment als "Ik vind je sexy" nog met trots en waardigheid accepteren.

WAT IS HIER EIGENLIJK DE ACHTERGROND VAN?

Mijn antwoord hierop is heel simpel.

Naast de veel voorkomende negatieve sociale programmering die tracht vrouwen en mannen te scheiden, samen

met de voortdurende propaganda van een 'oorlog tussen man en vrouw', is er in de samenleving ook een sterke angst aanwezig over vrouwelijke seksualiteit. Zelfs hoogopgeleide en vrijzinnige vrouwen weten vaak niks over de verrassende gevoelens waartoe hun lichamen in staat zijn.

Met succes werd de vrouwelijke ejaculatie, ondanks haar geweldige en geneeskrachtige invloed, door de samenleving doodgezwegen en ontkennt.

Nog steeds is er sprake van veel onbegrip en ontkenning in de medische wereld. Een van mijn vriendinnen vertelde mij

vloeistof ook niet. Meeste vrouwen houden het zelfs tegen aangezien ze denken dat ze moeten plassen. Ze zijn bang wat hun partner hiervan vindt, en daarom ervaren ze ook nooit de vrouwelijke ejaculatie. Een vrouw moet namelijk in de grond niet bang zijn om een bed volledig te bevuilen. Ja, seks is soms heel dierlijk. Seks is iets waarbij je beter niet kan denken aan schoonmaken. Gelukkig is vrouwelijk ejaculaat verder een geheel kleurloze en vrij reukloze vloeistof. Het wordt inderdaad erg nat allemaal. Echter voor de rest valt het allemaal best mee.

WAAR KOMT DE VROUWELIJKE EJACULATIEVLOEISTOF VANDAAN?

De vloeistof wordt geproduceerd met dezelfde para-urethrale klieren waarover je net hebt gelezen. In feite zijn deze klieren te vergelijken met de mannelijke prostaat. Hoe meer een vrouw seksueel opgewonden raakt, hoe meer bloed er naar dat klierweefsel gaat.

Die para-urethrale klieren beginnen heel actief met de productie van ejaculatievocht. Dientengevolge raken ze gevuld met ejaculatie vloeistof. Dit hele proces is eigenlijk een soort van vrouwelijke erectie. Het verschil met mannelijke erectie is dat het allemaal gebeurt binnenin de vagina. Daardoor is er ook zoveel onbegrip en onervarenheid mee. Het is niet duidelijk te zien of te volgen – zoals bij een man - wat er allemaal gebeurt. Zo kun je dus als man ook niet goed volgen in welke staat van opwinding de vrouw is. De meeste mannen letten trouwens meer op hun staat van opwinding. Ze maken zich bijvoorbeeld meer zorgen of hun erectie het wel lang genoeg blijft uithouden. Nu je hebt altijd je handen, niet waar?

Het volume van de vloeistof die naar buiten komt is heel verschillend. Het volume kan vergroot worden door speciale massagetechnieken. Deze speciale technieken dienen ook te worden gebruikt om het hele gebied binnen de vagina 'wakker te maken'. Op die manier worden de zenuwen in de vagina voldoende geactiveerd. De vrouw kan nu een nieuw niveau van seksueel plezier gaan ervaren. Een niveau van plezier waarvan ze vroeger niet vermoedde dat het bestond.

Deze gevoelens van plezier blijven groeien. De gevoelens veranderen ook naar mate dat een vrouw meer ervaring heeft in het ervaren van het spuitorgasme. Het is een interessant feit dat bij een spuitorgasme de vloeistof echt met veel kracht naar buiten spuit. Iets wat bijvoorbeeld wel vaak waarheidsgetrouw wordt weergegeven in pornofilms. Daarentegen kan bij vele vrouwen de vloeistof ook in kleine hoeveelheden naar buiten komen. De kracht en hoeveelheid van vloeistof heeft echter geen enkele invloed op hoe heftig de vrouw het spuitorgasme ervaart.

In pornofilms wordt een spuitorgasme vaak slim geïmiteerd. In feite zie je daar urine. De actrices drinken veel water voor de opnames. Je kunt er naar kijken, als je maar weet dat het in een pornofilm vaak een professionele truc is.

Zijn alle vrouwen in staat om een spuitorgasme te voelen? Alle vrouwen hebben para-urethrale klieren. Dus zijn ook alle vrouwen in staat om het tweede type vloeistof te produceren. Dus zijn ook alle vrouwen in staat om dit orgasme te voelen. Daarbij is er nog meer goed nieuws.



Vrouwen kunnen dit spuitorgasme meerdere keren per seksessie ervaren. Het hangt af van de 'vingerkunst' van haar partner. Natuurlijk moeten jullie wel onthouden dat bij het spuitorgasme een vrouw veel vocht verliest. Zet daarom een fles water (zonder koolzuur) naast het bed neer. Het dient daarbij echt water te zijn, dus geen cola of sap.

Puur plat water wordt namelijk in dit geval maximaal opgenomen door haar lichaam. Verder mocht je morsen, dan geeft water in ieder geval altijd het minste rommel en plakzooi.

5. A-SPOT ORGASME

5.1. MET HAND

Als je kijkt naar het plaatsje onderaan op deze pagina dan is de A-spot aangegeven met de woorden Anterior Fornix.

Dit orgasme wordt bereikt door stimulatie van een heel klein onderdeel van de bovenkant van vagina. Dit kleine onderdeel bevindt zich ongeveer op 7 tot 10 centimeter van de ingang van de vagina.

Aan de bovenkant en diep in de vagina is er een kruispunt van vele zenuwuiteinden. Dat kruispunt is nu verantwoordelijk voor dit bijzondere orgasme. Dit orgasme kan je bereiken door met je middelvinger heel voorzichtig in de vagina van je partner binnen

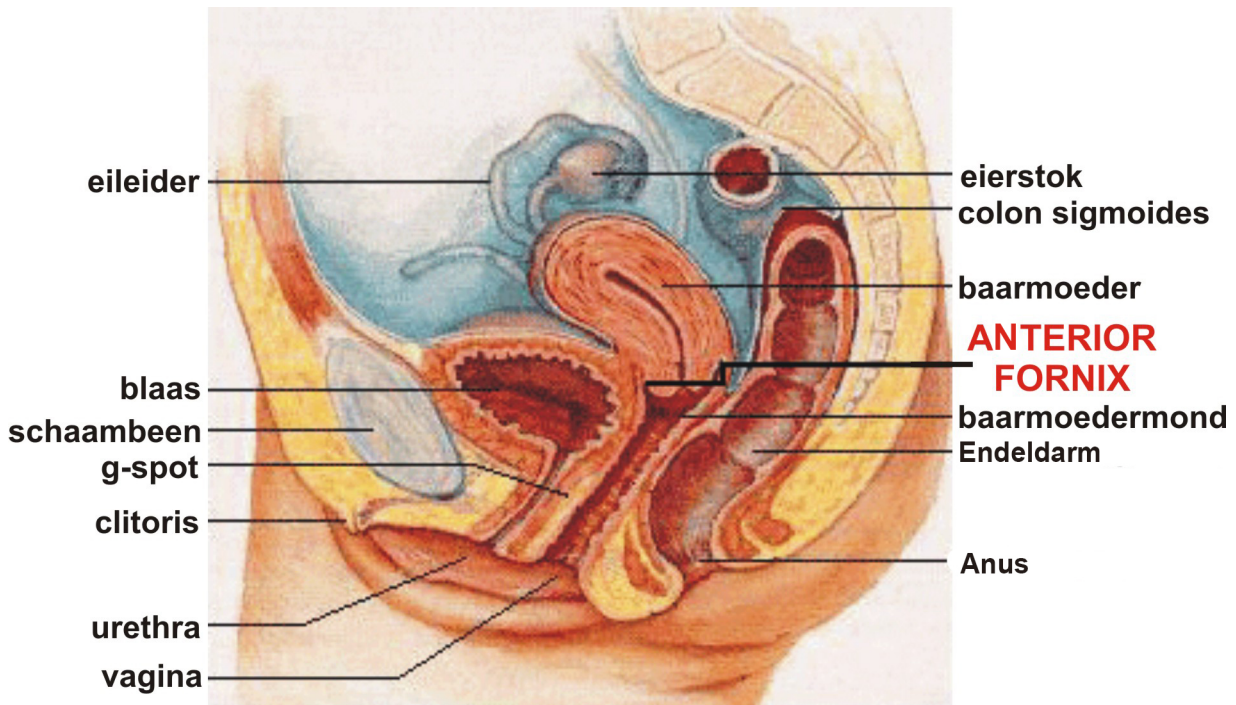
te gaan. De A-spot kun je vinden precies op het topje van je middelvinger aan de bovenkant van de vagina. Het is even bewegen, alleen als je het vindt weet je het meteen.

Begin gewoon maar met samen oefenen op dit orgasme. Let op! Nu moet je alert zijn op het feit dat het kruispunt van zenuwuiteinden die jullie proberen te vinden heel klein qua maat is. Daarom moet de man heel precies zijn bewegingen kalibreren op dat kleine puntje in de vagina. Het is letterlijk ontdek haar plekje. De man kan dit natuurlijk alleen succesvol doen met aanwijzingen van zijn partner. Hier zie je weer dat communicatie tussen partners tijdens seks heel belangrijk kan zijn. Na veel oefening zullen jullie samen dat kleine plekje steeds makkelijker kunnen vinden.

5.2. MET GEBRUIK VAN SEKSPEELTJES

Je gaat uit van dezelfde zaken als boven. Sommige vrouwen weten gelijk de A-spot te vinden. Sommige vrouwen hebben daarbij wat meer tijd nodig. Net zoals overal met seks is er ook bij de A-spot geen abnormaal of normaal. Elk lichaam is weer anders. Elke vrouw is uniek. Uiteindelijk maakt dat seks ook leuker.

Bij de meeste vrouwen is de A-spot niet wakker. Om deze A-spot wakker te maken heb je zeker een aantal sessies nodig. Daarna kun je pas de wel zeer sappige A-spot vruchten gaan plukken.



Nog een bijzondere eigenschap van de A-spot is dat de A-spot geen rusttijd nodig heeft tussen 2 orgasmes. Het clitorisorgasme heeft bijvoorbeeld wel wat rust nodig.

Het belangrijkste bij de A-spot is dat vrouwen aanwijzingen geven aan de partner, en dat de partner het geduld kan opbrengen om de A-spot te gaan vinden. Op het moment dat de vrouw rust wil, moet ze dat gewoon zeggen.

6. HET DEEPSHOT ORGASME

Dit orgasme kan je bereiken door stimulatie van de onderkant van de vagina op een diepte van 4 tot 10 centimeter van de ingang van de vagina. De stimulatie van de deepspot moet niet heel sterk zijn. Het gaat hier minder om de plek en daarbij meer om precies de goede sterkte en regelmaat. De sterkte is bij elke vrouw ongeveer als een normale stevige handdruk. Het is geen enorme kracht die je uitoefent. Het ritme kan bij elke vrouw anders zijn. Ga uit van het ritme wat de vrouw gebruikt als ze zich zelf masturbeert. Als ze uitgaat van verschillende ritmes werkt dit meestal bij de deepspot ook het beste. De vrouw zal ook hier weer aan haar partner dienen aan te geven welke sterkte en ritme zij het liefste heeft.

Onderaan wordt het aangegeven op het plaatje als Posterior Fornix. Dit orgasme is een ontzettend sterk orgasme.

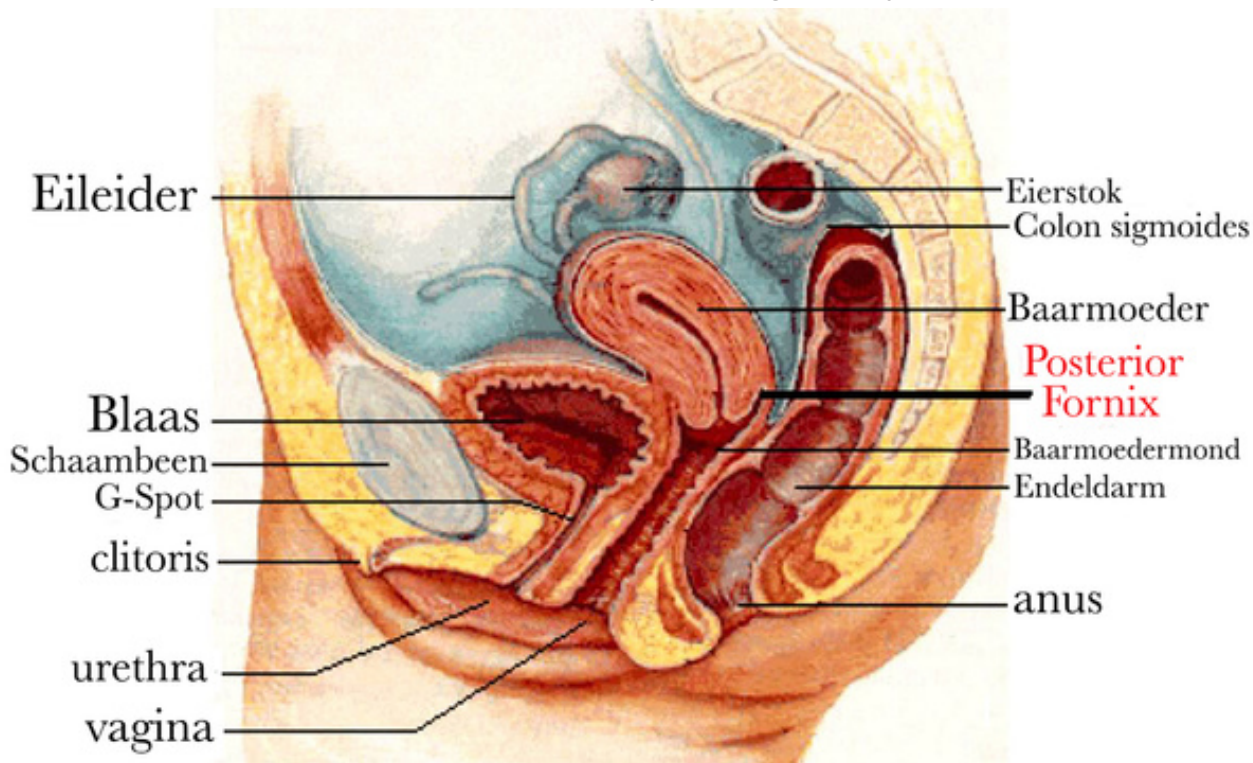
Sommige vrouwen melden dat ze bij het deepspot orgasme net zoveel plezier krijgen als bij anale seks. Dit orgasme wekt bij veel vrouwen een heel diep relaxt effect op. Om dit effect met jouw partner te bereiken steek je jouw middelvinger in de vagina. Na enige tijd voeg je daarbij nog je wijsvinger toe.

Daarna moet hij langzaam en teder beginnen met stimulatie van de deepspot. Dat doe je door middel van knuffelachtige aanrakingen en strelingen met de kussentjes van de wijsvinger en de middelvinger.

7. HET U-SPOT ORGASME

Dit orgasme wordt bereikt door de stimulatie van een klein gebied rondom de uitgang van de vrouwelijke urinebuis. Als dat gebied heel teder en met een kleine hoeveelheid zalf wordt gestimuleerd door het topje van de penis en/of de tong kan dat leiden tot stormloop van genot en een heel krachtig orgasme: het U-spot orgasme. Je mag hier dezelfde technieken gebruiken als de technieken die je gebruikt bij stimulatie van de clitoris. Belangrijk is hierbij het vaardigheidsniveau van de partner en het afstemmen van je beweging (kalibratie) op de reacties van je partner. Een vrouw dient daarbij totaal niet verlegen te zijn. Ongeremd kan ze het beste verbaal het gedrag van haar partner corrigeren.

Praktisch alle vrouwen kunnen de orgasmes krijgen die hierboven genoemd zijn. De volgende 4 orgasmes zijn niet zo gebruikelijk.



8. HET BORST ORGASME

Dit orgasme is mogelijk bij behoorlijk gevoelige borsten en een tedere partner die zich niet haast. De tepels zijn verbonden met het systeem van de zenuwen die weer in verbinding staan met de geslachtsdelen. Vele vrouwen voelen een directe verbinding met hun clitoris als hun partner hun borsten streelt. Deze vrouwen raken dus ook opgewonden van deze liefkozingen van hun partner. Het is wel zo dat niet alle vrouwen er opgewonden van raken. Daarbij komt nog - van de vrouwen die opgewonden raken - kunnen niet alle vrouwen ook een borstorgasme ervaren.

9. HET ORALE ORGASME

Een vrouw kan dit orgasme ervaren als ze een hoge gevoeligheid van de mondholte heeft. De mondholtespeelt in het algemeen een belangrijke rol in het zenuwstelsel wat een rol speelt bij seksuele genoegens. Een oraal orgasme kan al ontstaan bij het kussen of het geven van orale strelingen (pijpen) aan de partner.

10. HET TACTIELE ORGASME

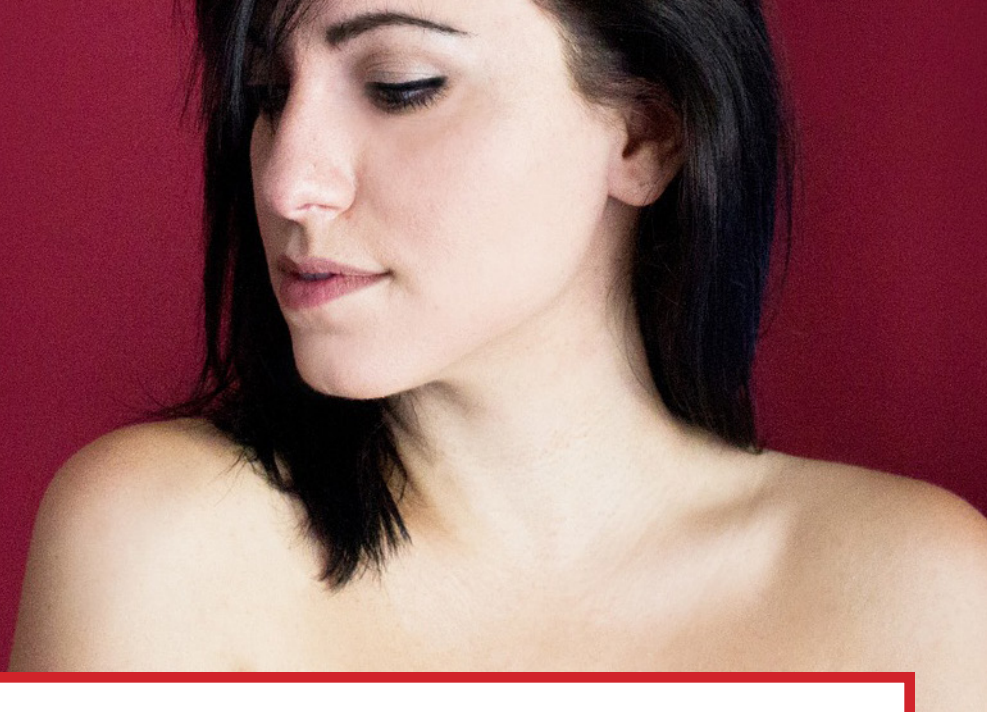
Dit orgasme kan bereikt worden door stimulatie van slechts 1 of meerdere huidoppervlakken. Denk daarbij niet alleen aan de standaard plekken op een lichaam, zoals de zijkant van de nek of een oorlel. De binnenkant van de elleboog kan bijvoorbeeld al enorm gevoelig zijn. Ik heb voorbeelden van vrouwen die dit tactiele orgasme al ervaren bij een kapper als die hun haren masseert. Ook een normale massage of een bezoek bij een huidspecialist die een bepaald plekje beroert kan soms al dat tactiele orgasme veroorzaken.

Het is in ieder geval zo dat elke vrouw en ook man - buiten borsten, tepels, vagina en penis - een aantal plekken op het lichaam heeft die enorm gevoelig zijn.

Veelal zijn het plekken waar gewrichten samenkomen, zoals de binnenkant van de knie of elleboog. Wil je echt samen de tijd gaan nemen? Nu, het is één van de leukste ontdekkingstochten voor een stelletje om elkaars speciale plekjes te gaan ontdekken. Om dit soort plekjes echt goed te kunnen ontdekken dienen beide partners in opperste staat van opwindning te zijn. Op dat moment zijn als het ware de zenuwen op die plek wakker geworden. In een redelijke staat van opwindning kan het namelijk zo zijn dat je bepaalde plekjes totaal niet vindt. Het moet echt een staat van opwindning zijn waarbij jij je haast niet meer kan inhouden bij de ander. Dat maakt het ook zo moeilijk, de meeste mensen zijn namelijk dan al tot geslachtsgemeenschap gekomen. Als dit ongeduld blijft bestaan, dan vind je natuurlijk die 'superplekjes' nooit. Let wel, bij vrouwen duurt het vaak minstens 45 minuten voordat dit soort plekjes zich pas laten zien. Dit soort plekjes bij een vrouw kun je dus alleen vinden als je zeer veel geduld als man kan opbrengen. Het is het waard, laat ik daarmee maar afsluiten. Ook zal je merken dat de plekjes steeds sneller (ook door de steeds heviger wordende psychische verwachting) opduiken. Soms kun je zelfs in onopgewonden staat nu het plekje aanraken. Als een soort Pavlov reactie kan je partner nu gelijk dat tactiele orgasme krijgen.

11. MENTAAL ORGASME

Dit orgasme kan ontstaan als resultaat van visuele en auditieve stimulatie zonder fysiek contact. Voorbeelden kunnen zijn als je naar een film kijkt of naar een vrouw kijkt die seksueel gedrag vertoont. Het kan ook voorkomen tijdens een dansfeest waarbij een vrouw hoog op het podium danst. Als nu veel mensen naar haar kijken, kan een vrouw daar zo opgewonden van raken dat ze klaarkomt.



ELITSEKS WORDT VERVOLGD

Nou geachte dames en heren dit was het einde van dit boek. Natuurlijk zijn er nog heel veel dingen die je wel gedurende een programma van mij krijgt buiten het boek gehouden. Hier zijn er een aantal van:

"Hoe moet je een vrouw op een correcte manier aanraken?"

"Hoe kan je de erogene zones vinden van een vrouw die zelfs voor haar niet bekend zijn?"

"Met welke technieken kan je het beste alle spots 'behandelen' zodat je een vrouw ongelooflijke en krachtige orgasmes kan laten ervaren."

"Welke seksuele standjes zijn het meest effectief?"

"Welke zoentechnieken werken wel en welke niet?"

"Waarom vertelt een vrouw nooit over jouw fouten in bed en wat dien je te doen om haar toch zover te krijgen?"

Alles wat jullie hebben leren kennen vanuit dit boek is alleen maar een pril begin. Niemand wordt namelijk geboren als een goede minnaar of minnares. Het goede nieuws is dat het makkelijker is als een eigen bedrijf opbouwen of het ontwikkelen van een goed lichaam in de sportschool.

Als je beter wil worden als 99 % van de mensen op deze planeet, dan heb je daar gewoon een aantal dagen voor nodig. Zulke goede seks, dat het dak er spreekwoordelijke van afgaat heeft meestal gewoon wat les, studie, tijd en wat ervaring met elkaar nodig. Als jullie beiden weten wat jullie kunnen doen, dan gaat er een wereld voor jou en je partners open. Je zult dingen meemaken die je niet voor mogelijk had kunnen houden.

Dit is het einde van het boek over de 11 verschillende soorten orgasmes, echter zie dit als het begin van jouw reis.

De volgende stap is dat ik je uitnodig om een keer mijn 2-daagse seminar in Rotterdam of Amsterdam te bezoeken. Deze seminars zijn altijd op zaterdag en zondag achter elkaar. Ik woon in Moskou, echter ik heb ook de Nederlandse nationaliteit en heb 10 jaar in Nederland gewoond. Daardoor spreek ik en versta ik ook Nederlands. Mocht je dus vragen hebben, dan kun je dus ook een vraag sturen in het Nederlands naar info@realmanconference.nl. Ook op mijn seminars kun je dus vragen stellen in het Nederlands. Graag zie ik je dan op het volgende seminar. Voor nieuwe data kun je o.a. kijken op www.realmanconference.nl (Nederlands) of www.realmanconference.com (Engels)

**SUCCES VERDER EN ALS LAATSTE REST MIJ
NOG JOU EN JE PARTNER(S) EEN PLEZIERIG
(SEKS)LEVEN TE WENSEN.**

ALEX MAY