

---

HULPMIDDELTJES IN BED

---

# SpelenderWIJS

Als we het over ‘seksspeeltje’ hebben, bedoelen we niet een driedubbele dildo waar je niet eens naar durft te kijken. Er bestaat ook een zachte, vibrerende brush, een kleine clitoris-stimulator en een comfortabel seks-kussentje. Tips van seksuoloog Anne Siemons en Wendy van Mourik van webshop De Paarse Keizerin.

Tekst **Franca van Dalen** | Foto's **Lenn is More (Anne Siemons)**, Getty Images





**Wendy van Mourik**

is oprichtster van erotische webshop De Paarse Keizerin.



**Anne Siemons**

is seksuoloog. Lees ook het interview met haar op pagina XX.

## SPIEGELTJE, SPIEGELTJE

“Iedere vrouw zou haar eigen vulva moeten kennen”, zegt Anne Siemons. “Alleen op pornobeelden zie je vulva’s, maar in andere settings eigenlijk niet. En daar worden vrouwen onzeker door. We zijn veel meer gewend aan penissen, ook in de media kom je die nog weleens tegen. Op het educatieve seksplatform OMGYES.com vind je vulva’s in alle soorten en maten, maar kijk vooral ook eens goed naar die

van jezelf. Dat kan met een gewoon spiegeltje, maar ook met een speciaal vulva-spiegeltje. Zo’n spiegeltje ligt prettig in de hand, en heeft vaak een lampje dat helpt alles goed te zien. Gebruik het voor controle op mogelijke veranderingen, maar ook voor zelfontdekking met je vingers. Wat vind je fijn voelen en wat niet? Als je zelf al niet weet wat je prettig vindt, hoe moet je partner dat dan weten?”

## Zachte sensaties

“Wanneer de huid gevoelig of pijnlijk is, bijvoorbeeld vanwege de huidaandoening lichen sclerosus (LS), zijn er nog steeds manieren om seksueel genot te ervaren”, vertelt Wendy. “Zo hebben we een vibrerende, ultra zachte brush, die bijzonder geschikt is voor vrouwen met LS. De trillingen zorgen voor zachte sensaties, zonder druk op de huid. Ook fijn: een clitoris-stimulator met een kleine top. De huid rond de clitoris wordt bij gebruik niet aangeraakt. Verder kan een luchtdruk-vibrator voor sommige vrouwen met LS heel fijn zijn, omdat ook hierbij alleen de clitoris wordt gestimuleerd.”

## TOP 3 seksspeeltjes voor haar

“Er zijn veel leuke speeltjes die seks na je 50ste nog opwindender kunnen maken”, vertelt Wendy van Mourik. Zij is oprichter van de erotische webshop De Paarse Keizerin.



### NUMMER 1

“Als ik kijk wat bij ons het populairst is, dan staat de Yed Prior op nummer 1.

Deze mooie, krachtige en waterdichte vibrator is makkelijk in gebruik. En, ook belangrijk: de Yed is niet alleen een opwindende vibrator voor haar, ook voor hem en samen zijn er leuke speel- en gebruiksmogelijkheden.”



### NUMMER 2

“Op nummer 2 staat de Womanizer Premium 2.

Deze komt als een van de beste luchtdrukvibrators van 2025 uit onze test. Hij heeft een Smart Silence functie. Dat maakt ’m niet alleen tot een fijne, effectieve luchtdrukvibrator, maar ook tot een stille. Hij heeft 14 intensiteitsniveaus, van heel zacht tot krachtig en intens.”



### NUMMER 3

De compacte Lyra sluit de top drie. Wendy: “Dit is een luchtdrukvibrator en een minivibrator in één. Hij

werkt met luchtdrukpulsaties aan de ene kant en met vibraties aan de andere kant. De Lyra ligt prettig in de hand en is waterdicht, waardoor hij ook ideaal is voor gebruik onder de douche of in bad.” ►

## EROTISCH LEESVOER

Anne: “Een tip die ik heel veel cliënten geef: schrijf een kort erotisch verhaal. Je hoeft jezelf niet als hoofdpersoon te gebruiken, maar wel iemand met wie je je kunt identificeren. Het is bevrijdend wanneer je iets typt wat niet helemaal over jou gaat, maar waar je wel je verlangens in kwijt kunt. Het verhaal voorlezen aan je partner kan heel erotisch zijn. Ook een aanrader: bij het Nederlandse platform Rouze vind je opwindende luisterboeken. Of lees een van deze drie boeken:



***This book will make you feel something*** van Florence Bark. De titel is Engels, maar het boek is in het Nederlands geschreven. Er staan 25 realistische, erotische verhalen in.



***Yes, please!*** is een boek gebaseerd op het grootste onderzoek naar erotische fantasieën in Nederland en Vlaanderen ooit. Het is een bevrijdend boek waarin iedereen zijn of haar erotische fantasie kan terugvinden.

Goed je te realiseren dat het niet gek is om te fantaseren. En wie weet doe je er goede ideeën uit op.



Ons eigen boek ***TABOE(K)*** willen we ook graag aanraden. Hierin praten we over alles rondom seksualiteit, intimiteit en relaties. Je krijgt antwoord op allerlei vragen. Wat is de clitoris? Hoe kun je masturbatie opleuken? Welke seksspeeltjes zijn er allemaal? Is anale seks zo heftig als het klinkt?”



## Ook de huisarts raadt 'm aan: een penisring waardoor een erectie langer duurt

### EEN BEETJE HULP VOOR HEM

Veel oudere mannen merken dat hun erectie minder krachtig en stevig wordt. Een penisring kan een eenvoudig en plezierige hulpmiddel zijn. “Het is één van de meest verkochte producten in onze webshop”, beaamt Wendy. “Het is een superhandig en toegankelijk hulpmiddel dat ook vaak wordt aangeraden door huisartsen, urologen en seksuologen. De ring houdt het bloed vast. Dat zorgt voor een stevigere erectie die langer aanhoudt. Bovendien is het orgasme bij het gebruik van een penisring vaak intenser. Mannen die voor het eerst een penisring gebruiken, raad ik aan een rekbare variant te nemen. Die zijn gemaakt van flexibel materiaal zoals siliconen of TPR (thermoplastisch rubber). Het is wel makkelijk als je weet wat de omtrek van je penis (ongeveer) is. Op onze site vind je een handige tabel voor het kiezen van de juiste maat. Goed om te weten: omdat bloedverdunners de kans op blauwe plekken en inwendige bloedingen vergroten, is voorzichtigheid extra belangrijk. Gebruik dan alleen een zachte, rekbare penisring en draag 'm nooit langer dan 20 tot 30 minuten.”

## KIJK GERUST

“Ik ben heel positief over porno, mits je het met mate kijkt en je realiseert dat het een film is”, vertelt Anne. “Vooral lekker kijken dus, samen of alleen. Hierbij twee tips, zowel leerzaam als leuk:

**Cheex** biedt een divers aanbod aan spannende video's en audioverhalen. Het is ethische porno - een vorm van *adult content* die draait om consent, eerlijke betaling, diversiteit en echte connectie. Dit zit wel achter een betaalmuur,

maar is een fijne start. Je kunt er ook workshops volgen van seksuologen en experts

**OMGYES.com** is een online platform dat zich richt op het verbeteren van vrouwelijke seksuele beleving. Je betaalt eenmalig een bedrag en hebt dan levenslang toegang tot video's van vrouwen van alle leeftijden die vertellen wat zij stimulerend vinden en dat ook laten zien. Dus je ziet en leert hoe je de vulva kunt stimuleren.”



## 60plus? Kijktip!

Seksualiteit en intimiteit vormen een belangrijk onderdeel van ons leven. Ze dragen bij aan ons emotioneel welzijn, onze vitaliteit en aan goed en betekenisvol ouder worden. Hoe ervaren mensen van 60 jaar en ouder hun eigen seksualiteit en intimiteit? Dit en meer komt aan bod in de nieuwe videoreeks *Lust op leeftijd*. Tijdens openhartige gesprekken deelden Nederlandse en Belgische ouderen met uiteenlopende hun ervaringen en opvattingen. De serie is te vinden op YouTube.

## Welk glijmiddel is het beste voor jullie?

Tijdens de overgang wordt het slijmvlies van de vagina dunner en droger. Uiteindelijk kan de vagina als de vrouw opgewonden raakt net zo vochtig worden als toen zij jonger was, maar sommige vrouwen vinden het fijn om een glijmiddel te gebruiken. Een glijmiddel houdt de vagina vochtig en voorkomt irritatie. Wat voor soort kies je?

### Glijmiddel op waterbasis

- + Vult eigen vocht op natuurlijke manier aan.
- + Verzorgt en hydrateert de huid.
- + Kan gebruikt worden met alle speeltjes.
- + Droogt wat sneller op, je moet er wat meer van gebruiken.
- + Minder geschikt voor mensen die snel allergisch reageren.
- + Gemakkelijk af te wassen

### Glijmiddel op siliconenbasis

- + Vormt een beschermend laagje over de huid heen.
- + Is hypoallergeen.
- + Kan niet gebruikt worden met speeltjes op siliconen basis.
- + Gaat lang mee, een paar druppeltjes is voldoende.
- + Lastiger te verwijderen dan glijmiddel op waterbasis. ■

