

#KenjeCLIT

De CLITORIS

De clitoris? Dat is toch dat kleine bobbeltje bij je vagina? Klopt, maar ze is veel groter dan je met het blote oog kunt zien. Het grootste deel zit namelijk vanbinnen.

Stimulatie van de clitoris is nodig voor seksueel genot, dus ken je clit!

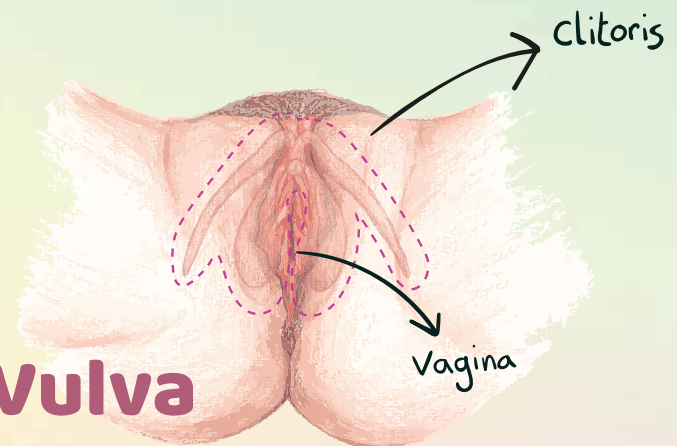
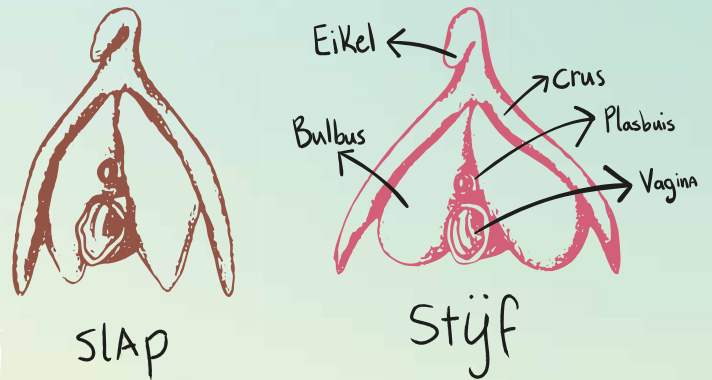
**Deze infographic is bedoeld voor iedereen, of je nu vrouw, queer, man, trans of non-binair bent of daarbuiten.*

What the clit?

De clitoris is een zwellichaam waarvan je alleen het gevoelige eikeltje aan de buitenkant kunt zien. Het inwendige deel van de clitoris bestaat uit vier zwellichamen die tot aan de vagina komen. Het eikeltje van de clitoris heeft meer dan 10.000 zenuwuiteinden (de eikel van een penis heeft gemiddeld 4000 zenuwuiteinden).

Bij opwinding vullen de zwellichamen zich met bloed, net zoals bij een penis die stijf wordt. Ook wordt de vaginawand gezwollen en vochtig. Als je plezierige penetratieseks wilt, moet je hele clit gezwollen zijn. Mensen met een clit krijgen dus ook 'een stijve', alleen kun je dat niet zien. Alleen met een stijve is penetratie lekker, voorkom je pijn en een branderig gevoel achteraf. Bovendien leert je lichaam door fijne seks dat het iets leuks is en wordt de volgende keer weer leuk(er)!

De Clitoris



De Vulva

De vulva is alles wat je aan de buitenkant ziet. Dus het eikeltje van de clitoris, de binnenste (vulva)lippen, en de ingang van de vagina.

*Begin bij jezelf!
Omdat alleen jij
weet wat lekker
voelt*



*"Vrouwen die praten,
genieten meer"*

"Praten over seks is fijn!"

Ontdek, zeg en laat merken wat jij lekker vindt! Dat is opwindend voor jezelf én je partner(s). (Niemand kan gedachten lezen:)

*"Lief, kun je iets zachter/harder/langzamer/sneller?"
"Aah nog iets meer naar beneden, ja daar!!!"*

Praten over seks kan ongemakkelijk zijn, maar oefening baart kunst! Streel en merk hoe dat voelt. Stimuleer het eikeltje van de clit met vinger(s) of tong. Wrijving aan de binnenkant, via de vagina, kan ook.