



**Het begon met een post  
op instagram.**

En nu is er een be-f-gids vol  
bef-tips. Ingezonden door  
volgers van @lekkermenselijk

Ik hoop dat je er wat aan hebt.

Belangrijkste punten om in  
gedachten te houden:  
consent & communicatie

Veel plezier en wees lief voor  
elkaar (en jezelf)



melroy

Zal ik je morgenochtend  
wakker beffen?



Zijn de  
croissantjes  
op

@lekkermenselijk

**#team**

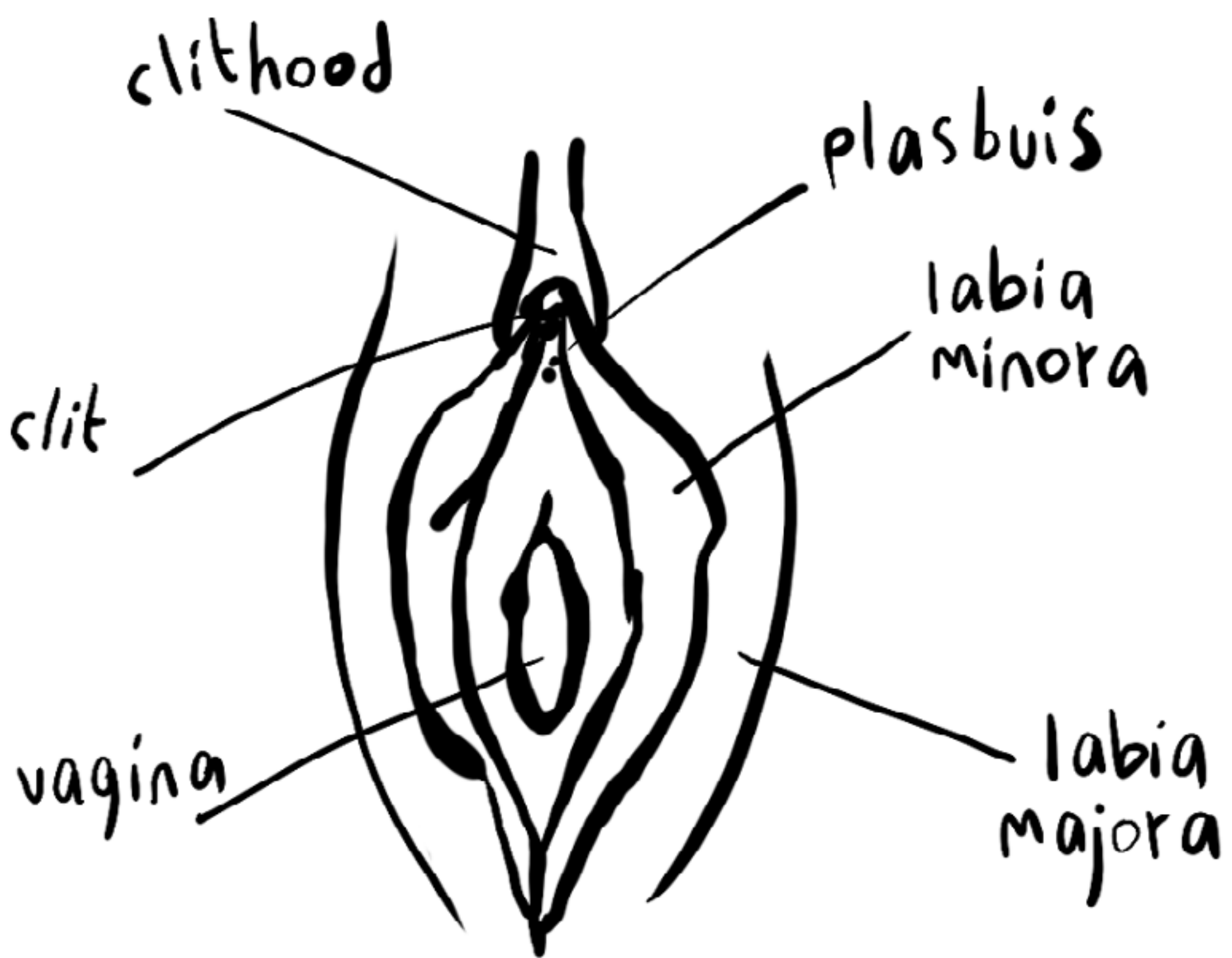
BEFFEN

45%

 JES

55%

# vulva





**'Lieve gever: begin rustig..  
en bestrijk het hele vulva  
gebied. Houd je tong "slap".  
Wissel af qua snelheid.  
En luister vooral naar de  
ontvanger. Voel en hoor  
wat er met de ontvanger  
gebeurd of check af en toe  
even of het ook echt goed  
ontvangen wordt ;)**


**Lieve ontvanger:  
zeg eerlijk wat je lekker  
vindt en laat je vooral goed  
verwennen!'**

**Langzaam van buiten naar binnen  
gaan, je hoeft niet altijd meteen mijn  
clit te likken (opbouw is key)**

**Uiteindelijk wel naar de clit, niet als  
een hond blijven rondslobberen.  
sommige plekken zijn spannender dan  
andere**

**Je hoeft niet alleen maar likjes te  
geven, zuigen, duwen etc. zijn  
allemaal nice voor de afwisseling**





**Ga niet direct vol voor de clitoris. Dit is uiteraard de plek die uiteindelijk júst aangeraakt moet worden, maar neem de tijd. Tease een beetje eromheen, raak de rest van het lichaam aan voor je het gevoeligste plekje bereikt :)**

**Daarna zacht beginnen, niet teveel druk en niet te snel. Heel fijn om wat rondjes rondom de clitoris aan te raken, van grote rondjes naar kleinere rondjes. Let op de ademhaling van je partner wanneer je kunt versnellen. Tijdens het klaarkomen; zet niet opeens meer druk of verander het tempo: blijf precies hetzelfde doen!! Anders kun je weer opnieuw beginnen. Succes!!!**


**'Doe dit niet meteen, maar na een tijdje gelikt te hebben: met vinger(s) of een speeltje de vagina penetreren terwijl je blijft likken. Voor hoeveelheid vingers etc: overleg met de ontvanger.'**

**Sandwich de gehele vulva like there's no tomorrow. Don't be scared om je hele mond (or face) te gebruiken om wat van de kitty juices te slurpen.**



**Geniet ook als geveer, laat merken dat je vereerd bent de heilige graal te mogen benaderen. Het is niet alleen fijn om zelf ook te kunnen genieten van het geven van genot maar het helpt ook de ontvanger nog meer met uit het hoofd en in het moment te komen.**

**Zie het niet als opgave, maar als een privilege! Niet alleen met een aangespannen tong 'kracht' zetten op die clit, maar gebruik juist ook een ontspannen 'grote' tong voor lekkere likken.**



**Gouden tip is om langzaam op te bouwen. Warming up is nodig voor de sport. Nooit direct voor de clitoris gaan. Verbaast me hoeveel mensen dat wel doen. Orgasmes zoveel beter als je er helemaal opgewarmd voor bent. Dit was mijn TED talk.**

**Communicatie!! bouw het op, geen haast, ontdek de hele vulva en focus niet op maar een punt, dus niet alleen maar porren op de clit pls.**

**wissel beetje af, raak met je handen vooral ook andere lichaamsdelen aan, en afsluitend: communicatie !!**

**Maak met je tong zachtjes letter voor letter het alfabet. Het is leuk en je merkt vanzelf bij welke letter en dus beweging je partner enthousiast raakt**

**Luisteren en goed communiceren is een must!**  
**Je kan vaak horen wanneer iemand opgewonden raakt en wat dus fijn is, maar vraag tussen door ook lekker wat nice/chill was/is. Meer intimiteit kan altijd opgezocht worden door andere standjes te gebruiken en extra hand werk (zowel vaginaal als borsten en handen vast houden/knijpen)**

**Last but zeker nog least, bij trillende benen vooral door gaan met wat je doet gap.**

# Einde.

Mega dank aan iedereen die  
wat heeft ingezonden. Jullie zijn  
geweldig.