

# NUMMERTJE

# maken

Uit onderzoek blijkt dat 1 op de 2 jongeren liever een jaar lang geen sex heeft dan een leven zonder muziek. Maar waarom zou je kiezen? *Have it all!* Daarom: de beste nummers allertijden met de allerhotste standjes. *Pump up the volume...*



## NUMMERTJE: I'll Make Love To You

VAN: BOYZ II MEN

UPDATE  
JE SOUND:  
Gorilla -  
Bruno Mars



**SITUATIE** Jullie daten al een tijdje, en dit zou Hem zomaar kunnen zijn – als hij slaagt voor jullie eerste keer, *that is*.  
**INSTRUCTIE** Dit is natuurlijk het Simpelste Standje Allertijden, maar dat betekent niet dat je er geen werk van hoeft te maken. Als een lappenpop onderop liggen is geen optie – sla je nagels (zachtjes) in zijn nek/rug/billen en bepaal zelf af en toe het ritme in plaats van hem dat alleen te laten doen. Verder: diep in zijn ogen kijken, zachtjes in zijn oor kreunen, teder door zijn haar woe-len. Als het je uitkomt kun je ook nog je benen om hem heen slaan voor een nog, uh-hh, diepere connectie. *Mission(aris) accomplished.*

**SITUATIE** Hij is een beetje afwezig de laatste tijd, dus je wilt even bewijzen hoe blij hij eigenlijk met je moet zijn.

**INSTRUCTIE** Stap 1: trek je meest sexy lingerie aan. Stap 2: fluister in zijn oor dat je hem helemaal gek gaat maken. Stap 3: trek je kleding langzaam uit. Stap 4: breng hem in positie (bed, bank, zittend, liggend – maakt eigenlijk niet zo veel uit). Stap 5: berijd hem alsof je een fotomodel bent dat op een woest paard zit dat door de branding galoppeert voor een fashionshoot. Je kunt ervoor kiezen je beha aan te houden, of die halverwege uit te trekken en als een lasso boven je hoofd rond te slingeren. Of nee, doe dat laatste eigenlijk maar niet.

## NUMMERTJE: Pony

VAN: GINUWINE

UPDATE  
JE SOUND:  
Blurred Lines -  
Robin Thicke,  
T.I. &  
Pharrell



## NUMMERTJE: Untitled (How Does It Feel)

VAN: D'ANGELO

UPDATE  
JE SOUND:  
Adore You -  
Miley Cyrus



**SITUATIE** Jullie hebben ruzie gemaakt, het daarna weer goed gemaakt en zijn direct doorgerold de slaapkamer in.

**INSTRUCTIE** Ze noemen deze positie De Olifant. Dat kun je beter zo snel mogelijk vergeten, anders heb je straks wéér ruzie als je per ongeluk het woord 'slurf' laat vallen. *Anyway:* lekker op je buik gaan liggen, kussentje onder je hoofd, billen omhoog. Kies voor je linker- of rechterwang – want als je je neus in het kussen drukt krijg je op een gegeven moment geen lucht meer. Waarschijnlijk stort hij zich met zijn volle gewicht op je. Te zwaar? Dwing hem in de *downward dog* door je schouders omhoog te brengen en op je ellebogen te steunen.

**SITUATIE** Jullie gaan zo slapen. Dan voel je zijn handen over je lichaam glijden.

**INSTRUCTIE** Dit is zo'n standje waarvan je eerst denkt: mwah. Jij kijkt naar zijn tenen, hij naar jouw rug – niet zo gezellig, toch? En straks kijkt hij de hele tijd naar jouw op en neer dansende billen? *Wake-up call:* honderd procent zeker dat zijn blik op jouw derrièr gericht is. En dat vindt hij fantastisch. Als je even naar beneden gluur-t, zie je daar overigens twee vriendelijke jongens die het enig zouden vinden als je ze aan-raakt. Jep, dit standje is voor hem. Niks mis mee. Als je het zat bent: verleidelijk over je schouder kijken en hij bereikt binnen *no time* een hoogtepunt.

## NUMMERTJE: Yeah!

VAN: USHER

UPDATE  
JE SOUND:  
Drunk In Love -  
Beyoncé



**NUMMERTJE: Lapdance**

**VAN: N\*E\*R\*D**

**UPDATE JE SOUND:**  
Talk Dirty - Jason Derulo & 2 Chainz



**SITUATIE** Jullie hebben een gezellige avond gehad, zijn lichtelijk aangeschoten en willen elkaar het liefst verslinden.

**INSTRUCTIE** Soms wil je volledig in hem opgaan. Omdat je dronken, opgewonden en ondeugend bent. Dan komt deze ultieme omhelzing van pas. Denk: bezwete lijven die elkaar compleet in de greep hebben en handen met vrije toegang tot elk willekeurig lichaamsdeel. Het perfecte standje voor stellen die graag verhitte woorden in elkaars oor fluisteren. Super-spannend. En jij hebt de leiding: kruip weg in zijn nek, zwaai je haar naar achteren of duw je borsten onder zijn neus. Op schoot zitten krijgt zo een heel andere betekenis...

**NUMMERTJE: Sexual Healing**

**VAN: MARVIN GAYE**

**UPDATE JE SOUND:**  
All Of Me - John Legend



**SITUATIE** Jullie zijn inmiddels 7 jaar/9 maanden/23 dagen samen en (nog steeds) **INTENS VERLIEFD**.

**INSTRUCTIE** Marvin Gaye had een boterzachte stem, en als je érgens van in de stemming komt is het wel van zijn sexy nummers. Wanneer je elke vierkante centimeter van elkaars lichaam inmiddels wel kent, is het hoog tijd om een Marvin Gaye-playlist te maken en jullie sexleven een nieuwe dimensie te geven – zonder zweepjes, blinddoeken of apparaten op batterijen. Zwoel en zacht: dit is vanillesex, maar dan beter. Werp je benen om zijn lichaam en fluister zachtjes in zijn oor: "Let's make love tonight."

**NUMMERTJE: Get It On Tonight**

**VAN: MONTELL JORDAN**

**UPDATE JE SOUND:**  
Get Lucky - Daft Punk & Pharrell

**SITUATIE** Je bent hem tegengekomen in de kroeg. De seksuele spanning tussen jullie is om te snijden, dus je hebt hem mee naar huis genomen.

**INSTRUCTIE** Jouw wensen? Sex. Maar hij moet vooral niet doen of hij verliefd op je is (als in: zoete woordjes brabbelen en je diep in je ogen kijken als hij klaarkomt) en je ook niet behandelen alsof je een opblaaspop bent waar hij even overheen klapt. Daarom: een standje met een zekere afstand, maar met meer dan genoeg intensiteit. Jij blij, hij blij. Mocht blijken dat hij vooral met zijn eigen genot bezig is, dan heb je in deze positie meer dan genoeg ruimte om jezelf een handje te helpen.



**NUMMERTJE: Freak Me**

**VAN: ANOTHER LEVEL**

**UPDATE JE SOUND:**  
Hold On (We're Going Home) - Drake

**SITUATIE** Hij staat klaar om te gaan stappen, jij krijg je beste vriendin zo over de vloer. Weinig tijd, veel zin.

**INSTRUCTIE** Vluggertjes gaan vlugger naarmate je minder kleding draagt. Jullie kunnen alleen de broeken omlaag doen, maar dat is 1) bloedlink wegens struikelgevaar en 2) visueel minder stimulerend dan TOLO (Tits Out Legs Open – de zingevare variatie op YOLO). Ons devies: uitrukken (há!) die kleren. Om binnen de tijdslimiet aangekleed en wel de voordeur te kunnen openen voor de visite is zo veel mogelijk geilheid van belang. Gooi je voeten dus in zijn nek of ga erbij liggen als een pornoster (*spread dem legs*). Ready? Set? Go!



**NUMMERTJE: Too Close**

**VAN: NEXT**

**UPDATE JE SOUND:**  
Stay - Rihanna & Mikky Ekko



**SITUATIE** Het is zondagochtend, jullie worden lepelkje-lepelkje wakker, hebben zin in sex, maar allebei geen zin om bovenop te klimmen.

**INSTRUCTIE** Dit liedje begint met de zin "I wonder if she could tell I'm hard right now." En ja, de toon is vrij snel gezet als je hem 's ochtends vroeg zachtjes in je rug voelt prikken. Dit is het allerbeste standje voor luie sex: sloom, warm en moeiteloos. De enige beslissing die jullie daadwerkelijk moeten maken is linkerzijkant of rechterzijkant – maar vaak wijst dat zich vanzelf zodra je je ogen open doet. Met je vrije arm streel je zijn haar, of dirigeer je zijn handen naar die nóg warmere plek...

**SITUATIE** Hij komt binnenlopen. In zijn ogen zie je het: hij wil je – nú en hard.

**INSTRUCTIE** Beestachtige sex: soms is er niets lekkerder dan dat. Zijn handen op jouw heupen, en *doin' it well*. Legio variaties mogelijk natuurlijk: staand tegen de muur, leunend op het keukenblad, tegen de rand van het bed of gewoon op de grond op jullie knieën. Door je rug bol of hol te maken, bepaal jij hoe diep hij in je mag. Mocht hij je bij je haar grijpen of een klap op je bil geven: direct aangeven als je daar geen behoefte aan hebt. Aftoppen doe je door omhoog te komen, tegen hem aan te leunen en zijn handen hun werk te laten doen. **COSMO**

**NUMMERTJE: Doin' It**

**VAN: LL COOL J & LESHAUN**

**UPDATE JE SOUND:**  
Do What U Want - Lady Gaga & R. Kelly



DOOR WENDY VAN POORTEN FOTO MARGRETT VAN SCHAIJK