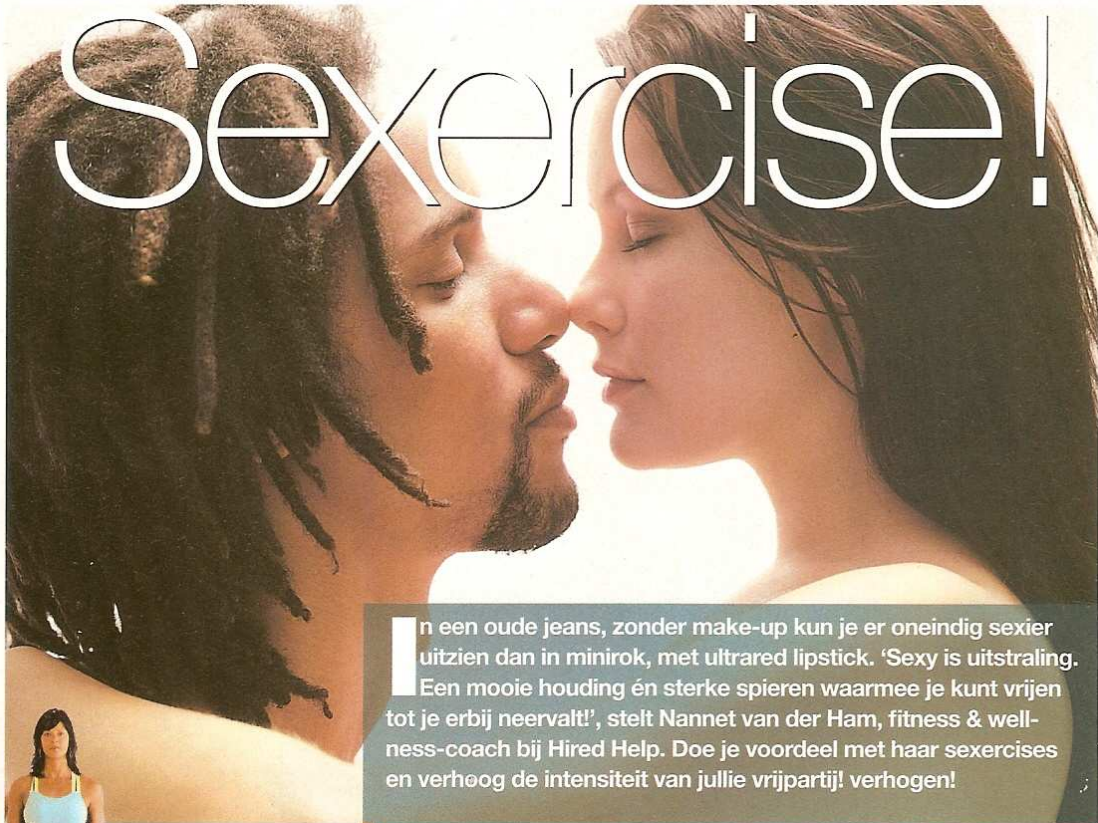


Sexercise!



In een oude jeans, zonder make-up kun je er oneindig sexier uitzien dan in minirok, met ultrared lipstick. 'Sexy is uitstraling. Een mooie houding én sterke spieren waarmee je kunt vrijen tot je erbij neervalt!', stelt Nannet van der Ham, fitness & wellness-coach bij Hired Help. Doe je voordeel met haar sexercises en verhoog de intensiteit van jullie vrijpartij! verhogent!



1 UITSTRALING Een goede houding maakt slanker en geeft je charme. Wat is er sexier dan dat? Houd je bekken neutraal, span je buikspieren aan en duw je borst naar voren; zo 'vallen' je schouders vanzelf naar achteren. Kin op, strek je rug en maak je lang. Móóí!



2 BOVENOP Als je on top bent, wil je dat een tijdje kunnen volhouden. Buig jij je, steunend op je armen, naar voren over je lover dan gebruik je de triceps en borstspieren. Neem de push-uphouding aan: rechte rug, handen recht onder je schouders! Is dat te zwaar? Steun dan met je knieën op de grond terwijl je door je armen zakt. Begin met 3 setjes van 10-12 herhalingen, 3 à 4 keer in de week en breid het aantal elke week uit. Bonus: je topjes hangen ook sierlijker over je rechte schouders.



3 VOORSPEL À LA CARTE Wil je de champagne in een vloeiende lijn naar je navel laten lopen? Dan is een sterke buik het devies en buikspieroefeningen het recept. Maak 3 setjes van 10-12 crunches recht naar voren. Nu niet stoppen, maar doorgaan met 3 setjes links én 3 setjes rechts. Allebei 10-12 keer herhalen, 3 à 4 keer per week.



4 SEXSPEELTJE 1 Je zachte billen en de binnenkant van je dijen veranderen in krachtige gereedschappen. Diepgaande standjes zoals met je benen om je vrijer geslagen of liggend op je rug, slechts steunend op je schouderbladen en voeten, houd je zo vol tot de zon opkomt. Ga op je rug liggen, duw billen en rug omhoog. Rits je dijen, knieën en voeten tegen elkaar en wip je billen omhoog. Niet schrikken: gewoon 100 keer herhalen.



5 IN DE TANG Denk Famke Jansen in James Bond. Stalen bovenbenen houden elke man in hun greep. Ga op je rechterzij liggen met je rechterbeen gestrekt voor je. Trek je linkerknie op en zet je linkervoet over je rechterknie heen. Flex je rechtervoet. Nu gaat het erom je gestrekte been zo veel en zo vaak mogelijk op te tillen om op die manier je binnenste dijbeenspieren aan te pakken. Maak 3 setjes van 10-12 herhalingen, 3 à 4 keer per week.



6 SEXSPEELTJE 2 Je bekkenbodemspieren, de veel te vaak vergeten spieren in je onderbuik, zorgen voor een strakkere en gevoeliger vagina. Met sterke BB-spiieren wordt het makkelijker om orgasmes te bereiken en ze zijn nog intenser ook. Ook je vriend zal het verschil voelen omdat je nauwer wordt en je door het aan- en ontspannen van je bekkenbodemspieren zijn penis kunt masseren. Train sterke bekkenbodemspieren door je vagina omhoog te trekken. Dit voelt wezenlijk anders dan het spannen van je bil-, kring- of buikspieren. Varieer in tempo, houd het 100 keer vol en doe 3 sets verspreid over de dag. Je kunt deze oefening altijd en overal doen, het is tenslotte bijna niet te zien.