

# KAMA SUTRA FOOD

*for sexy fun*



**TIPS EN WEETJES OVER SEKS EN ETEN,  
MET LUSTOPWEKKENDE RECEPTEN**

*EasyToys*

**KAMA  
SUTRA  
FOOD**  
*for sexy fun*



**TIPS EN WEETJES OVER SEKS EN ETEN,  
MET LUSTOPWEKKENDE RECEPTEN**

# ONTDEK JE PLEKJE

- 8 GETTING IN THE MOOD WITH FOOD
- 10 GOOD TO KNOW – WAT ZIJN NOU AFRODISIACA?
  - 14 FIND YOUR POTION
  - 19 PILLOW TALK MET LINETTE MAK
    - 22 5X KOKEN MET LIEFDE
  - 26 5X VERLEIDELIJKE TAFELMANIEREN
  - 31 PILLOW TALK MET LEONIE TER VELD
  - 36 5X LUSTOPWEKKENDE FOODPRESENTATIE
- 40 GOOD TO KNOW – LUSTEN VAN ALLE TIJDEN
- 44 5X TUSSEN DE OREN: BOEKEN, FILMS EN MUZIEK
  - WAAR JE ZIN VAN KRIJGT
  - 49 PILLOW TALK MET HIDDE DE BRABANDER
    - 52 GOOD TO KNOW – GELUKSSTOFJES
    - 54 5X SLAAPKAMER(PROOF) SNACKS
    - 58 5X ZINNENSTRELEND FINGERFOOD
  - 63 PILLOW TALK MET MARIEKE VOORSLUIJS
    - 66 5X SEXY FOODDATES
    - 70 5X SEXY SPELLETJESAVOND
  - 75 10X STANDJES OP OF ROND DE TAFEL
    - 99 PILLOW TALK MET WIL EN TIEN
  - 102 5X SPICING UP THAT SOCIAL DINNER
- 106 GOOD TO KNOW – ETEN VOOR EEN BETER SEXLEVEN
  - 110 5X AFTER SEX RECOVERY FOOD
  - 117 PILLOW TALK MET TOBIAS CAMMAN
    - 120 HOTSPOTS
    - 125 20X RECIPES FOR LUST
    - 166 5X SUCCESNUMMERS

# GETTING IN THE MOOD WITH FOOD

We zijn allemaal bekend met de uitspraak 'liefde gaat door de maag', toch? Daarom delen wij in *Kama Sutra Food* van alles over de sexy werking die food op onze *mood* heeft. Van lustopwekkende recepten en verleidelijke tafelmanneren tot sexy fooddates en smakelijke seksstandjes voor aan tafel. Maar ook interviews met food en seks-lovers en interessante feitjes over eten. Wist jij

bijvoorbeeld dat vrouwen beter reageren op romantische prikkels wanneer ze een gevulde maag hebben en dat bananen een positief effect hebben op het libido van mannen? Wil je weten welke gerechten je écht moet serveren op een romantische date en wat er met je hersenen gebeurt als je een glibberige oester naar binnen slurpt? *Let's spice things up* en laat jezelf verrassen!

**Let's spice things up!**

### GOED OM TE WETEN

Dit boek is voor de fun gemaakt. De positieve effecten van veel afrodisiaca op libido et cetera zijn niet voldoende wetenschappelijk bewezen. Wel kunnen ze wat ons betreft op zijn minst plezierige placebo's, en in ieder geval lekkere toevoegingen aan je (seks)leven zijn.

We hebben ons best gedaan om de teksten open te schrijven. De tips en standjes waarbij we toch uitgaan van heteroseksuele koppels, kun je natuurlijk heel vaak ook prima opvolgen als je een *same sex couple* bent of met meerdere mensen een pleziertje wilt beleven. *Be creative* en zie de teksten vooral als inspiratie om je seksleven naar eigen invulling spice te geven.

# ENJOY!

# GOOD TO KNOW

## Wat zijn nou afrodisiaca?

Al sinds de oudheid staan bepaalde voedingsmiddelen bekend als lustopwekkend. In veel culturen worden natuurlijke middeltjes, afrodisiaca, gebruikt die seksueel stimulerend zouden werken. Het woord 'afrodisiacum' is afgeleid van de naam van Aphrodite, de godin van de vruchtbaarheid, de zinnelijke liefde en de schoonheid in de Griekse mythologie.

Hieronder een aantal voorbeelden van voeding die bekendstaat als afrodisiacum. Soms door de stoffen die ze bevatten, soms vanwege de erotische associaties of de wijze waarop ze gegeten kunnen worden.

**Eet en seks smakelijk!**

### **AMANDELEN**

Ze bevatten, net als granaatappel, het stofje arginine, dat een erectie zou bevorderen. Al in de oudheid stonden amandelen symbool voor vruchtbaarheid. Dit zou weleens kunnen komen doordat er in amandelen een hoge dosis aan vitamine E,



magnesium en vezels zit. Dichters en Bijbelkenners dachten destijds dat het aroma passie bij vrouwen opwekte. Je zou je partner dus ook eens lekker kunnen masseren met amandelolie en dan je neus laten leiden...

### **ASPERGES**

Deze witte torentjes worden ook wel het witte goud genoemd en bevatten een diureticum dat de afgescheiden hoeveelheid urine verhoogt en de urinewegen prikkelt. Ze zijn rijk aan kalium, fosfor, calcium en foliumzuur; allemaal stoffen die nodig zijn voor het onderhouden en bevorderen van een hoog seksueel energieniveau. Daarnaast verhoogt foliumzuur de histamineproductie, wat helpt bij het bereiken van een orgasme, zowel bij mannen als vrouwen. In de 17e eeuw schreef de Engelse kruidenexpert Nicholas Culpeper dan ook dat asperges lust zouden opwekken. En in de 19e eeuw in Frankrijk kregen bruidegoms drie gangen asperges geserveerd om goed te kunnen presteren tijdens hun huwelijksnacht.

### **AVOCADO**

De avocado is een vrucht en geen groente, wat vaak wel gedacht wordt. De naam 'avocado' is een verbastering van haar oorspronkelijke naam: *ahuacatl*. Die komt uit het Nahuatl, de taal van de Azteken, en betekent 'teelbal'. De Azteken noemden de avocadoboom dan ook *ahuacatl quaitl* (ofwel: tesselboom), vanwege de gelijkenis van deze vrucht met een teelbal en omdat ze in paren in de boom hangen. De avocado werd gezien als afrodisiacum. Spaanse priesters vonden de

**AFRODISIACA** zijn vaak te koop op de markt, in de toko of in de supermarkt. Ook kun je online eens kijken wat er allemaal wordt aangeboden. En ben je 'toevallig' op een erotische beurs, dan is de kans groot dat daar afrodisiaca worden verkocht. Afrodisiaca kunnen echt werken en je libido een boost geven, maar geloof niet in sprookjes en ongeloofwaardige beloften. Het nuttigen van afrodisiaca brengt ook nogal eens gezondheidsvoordelen met zich mee, twee vliegen in een klap, toch? Probeer de afrodisiaca uit die jou aanspreken en oordeel zelf – of samen met je sekspartner – of ze de gewenste uitwerking hebben.



# GOOD TO KNOW

Wat zijn nou afrodisiaca?

vrucht zo obscene dat deze enige tijd een 'verboden vrucht' werd voor de bevolking. Avocado's bevatten veel gezonde vetten die belangrijk zijn voor de aanmaak van hormonen. Tevens bevatten ze veel foliumzuur, vitamine B6 en kalium; allemaal belangrijk voor een gezond (seksueel) energieniveau.

## **BANAAN**

Natuurlijk heeft de vorm van deze vrucht een sensuele uitstraling vanwege de gelijkenis met de fallus. Maar dat is niet de enige reden waarom deze gezien wordt als afrodisiacum. De vrucht bevat ook stoffjes die je libido verhogen. Zo zit er veel kalium, magnesium en vitamine B in. Kalium is een stof die goed is voor het hart en die de bloedsomloop verbetert, waardoor het bloed beter naar de genitaliën stroomt. Mannen hebben daarnaast baat bij het bromelia-enzym, dat vooral het mannelijk libido goeddoet.

## **BASILICUM**

Dit kruid heeft een fantastisch aroma dat stimulerend zou werken. Basilicum door je eten zal zeker je hart sneller doen laten kloppen. Vandaar dat de Italianen misschien zo romantisch zijn? Maar ook Thaise basilicum staat bekend als afrodisiacum. Dit kruid stimuleert dan ook het aanmaken van geluksstoffen in de hersenen.

## **EIEREN**

Mogen uiteraard niet ontbreken in dit rijtje, aangezien ze bekend staan als potentieverhogend. Voldoende proteïnen in je voeding is belangrijk, aangezien eiwitten bouwstoffen zijn van een groot aantal hormonen. Eieren zijn dan ook een waardevolle eiwitbron en daarom een mooie aanvulling op je voedingspatroon.





## GEMBERWORTEL

Werkt verwarmend en stimulerend, het verbetert de bloedcirculatie en is dus een goede oppepper. Het fijne van gember is dat je het zowel aan warme gerechten, als aan een smoothie als aan een kop thee toe kunt voegen. Zet een kopje gemberthee voor je geliefde als opwarmertje voor wat komen gaat.

## HONING

Honing zou zinnenprikkelende krachten hebben. Of dat nu komt door de vele voedingsstoffen die het bevat of doordat het de 'nectar van de goden' is, het heeft altijd al een weldadig imago gehad. Op de Olympus dronken de goden nectar, geschonken door Hebe, godin van de jeugd. Samen met de spijs ambrozijn bezorgde deze drank zelfs onsterfelijkheid en eeuwige jeugd.

## KAVIAAR

Bestaat voor wel 30 procent uit eiwitten. Het is ontzettend voedzaam, waardoor het een positief effect heeft op onze gezondheid. Afgezien daarvan wordt het als afrodisiacum beschouwd vanwege de mythische connectie met het voortplantingsproces. Kaviaar wordt namelijk in verband gebracht met de godin Aphrodite, die geboren werd uit het schuim van de zee. Zij is, zoals je eerder al hebt kunnen lezen, de godin van de liefde en vruchtbaarheid.

## TRUFFELS

Zijn een delicatessen en maken *horny*. Ze hebben een karakteristieke, muskusachtige geur. Het schijnt dat zowel Napoleon als Casanova liefhebbers waren van deze lustopwekkende zwam. De erotiserende werking werd algemeen erkend, zozeer zelfs dat een oud Frans gezegde waarschuwt voor de bandeloze gevolgen van de consumptie ervan: 'Zij die een deugdzaam leven willen leiden, kunnen zich beter onthouden van truffels.'

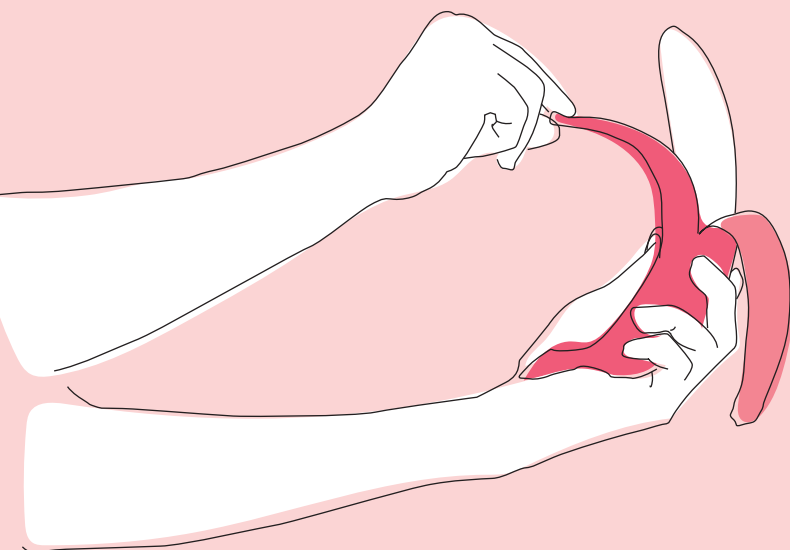


**AAN DIT LIJSTJE KUN JE DE VOLGENDE VOEDINGSMIDDELEN TOEVOEGEN. JE VINDT HIEROVER MEER INFORMATIE IN DE REST VAN HET BOEK.**

- aardbeien (zie blz. 59)
- abrikoos (zie blz. 61)
- artisjok (zie blz. 59)
- cacao (zie blz. 113)
- dadels (zie blz. 41)
- perziken (zie blz. 61)
- maca (zie blz. 111)
- oesters (zie blz. 60)
- selderij (zie blz. 41)
- vijgen (zie blz. 37)

# FIND YOUR POTION

Een bijpassend recept met  
je favoriete afrodisiacum  
vind je hier



# PILLOW TALK MET LINETTE MAK



**Linette, ook wel bekend als De Wilde Boerin, is opgeleid als gedragswetenschapper, maar voelt zich vooral een foodpionier. Ze wil graag meer aandacht voor goed eten en fijn vrijen. En dat kan wat haar betreft uiteraard samengaan!**

## ‘Een van de leukste experimenten om te doen, was met m’n blote billen in een taart zitten’

‘Iedere ochtend maakt m’n lief een bordje haver-mout voor me klaar. De ene keer met banaan, appel, blauwe bessen, honing en walnoten. Een andere keer met aardbeien, bramen, rode bessen, pecannoten, lijnzaad en kaneel. Pure liefde wat mij betreft, en ook nog eens heel gezond en lustopwekkend. Om meer redenen dus mijn lievelingsgerecht.

Sowieso is fruit voor mij onmisbaar. Misschien komt dat doordat ik vroeger ben opgegroeid op een fruitteeltbedrijf tussen de appels, peren en pruimen. Of doordat ik nu zelf op een boerderij woon waar we verschillende soorten fruit telen, zoals kweeperen, mispels, appels, pruimen, moerbeien, kersen, aardbeien, druiven, frambozen en vele soorten bessen. Maar ik denk toch vooral omdat ik fruit heel verleidelijk vind vanwege de geur, de smaak en hoe de vruchten eruitzien. Als je een perzik of pruim doormidden snijdt, is het toch net een vagina?

Wil je je lover verleiden met eten, ga dan altijd voor vers eten dat met liefde en aandacht is klaargemaakt. Waar je het bord van uitlikt. Eten dat emoties oproept. En ga, als het even kan, voor food dat een culinair orgasme oproept.

Een echte aanrader op een eerste date is het samen klaarmaken en eten van een sekskroket. Wat ik zo leuk aan de sekskroket vind, is dat er allerlei lustopwekkende ingrediënten in zitten, zoals asperges, knoflook, chili-peper, oesters, avocado, saffraan, ei en basilicum. Ik heb

het recept ooit van een tv-kok gekregen. Het is eigenlijk best moeilijk om te maken, maar het smaakt voortreffelijk. En je hebt vooral heel veel lol samen. (Het recept vind je op [dewildeboerin.nl](http://dewildeboerin.nl).)

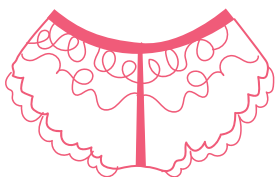
's Nachts kun je me wakker maken voor een 'manna' zoals kunstenaar Michiel Gieskes het bedoeld heeft. Dit is behalve zelfgebakken brood, ook een heel sensuele foodexperience. Stel je hier het volgende bij voor: je ligt naakt op een zachte ondergrond, op de achtergrond klinkt een ontspannend muzikje, in een ooghoek zie je kaarsen branden. Je lief schrijdt naast je neer en strooit tergend langzaam meel over je onderrug uit, maakt hier een kuiltje in, sprenkelt een klein beetje water in het kuiltje en voegt wat zout en druppels olijfolie toe. Vervolgens roert hij de ingrediënten met z'n vingers rustig door elkaar tot een papje. En kneedt hier beetje bij beetje een brooddeeg van. Ah...

Als Wilde Boerin doe ik allerlei experimenten om erachter te komen welke invloed eten op mijn seksuele gezondheid heeft. Een van de leukste experimenten om te doen, was met m'n blote billen in een taart zitten. Dit wordt ook wel 'sploshen' genoemd. Een heel bijzondere ervaring, misschien nog wel het meest vanwege allerlei praktische bezwaren waar ik tegenaan liep. Zo zat ik allereerst enorm te twijfelen over in welke taart ik zou willen zitten. Een appeltaart, chocoladetaart of een vlaai? Uiteindelijk heb ik voor een slagroomtaart gekozen vanwege het zachte splosh-gevoel dat ik dacht dat het zou oproepen. Maar ook de locatie waar je het gaat doen, sprak niet meteen voor zich. Kies je voor de slaapkamer, woonkamer of toch de badkamer? Achteraf gezien had ik toch voor een andere taart moeten gaan. Ik was even vergeten dat (slag)room in contact met warmte (lichaam) letterlijk een ranzige boel wordt!

# 5X

**KOKEN  
MET  
LIEFDE**

**Koken voor de ander is een ultieme daad van liefde, maar samen de keuken in duiken kan ook meer dan gezellig worden! Je kunt je samen verheugen op de maaltijd die jullie aan het maken zijn en het lekkers dat erop zal volgen. Of misschien kunnen jullie helemaal niet zo lang wachten?**



# 1

## KOKEN IN JE LINGERIE

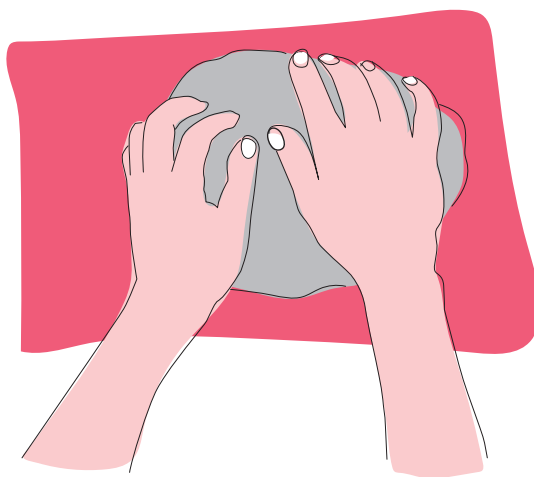
Verras je partner of scharrel door een heerlijk romantisch diner voor twee te bereiden – in je lingerie. Als jij in je meest sexy setje achter het aanrecht staat, krijgt je partner het gegarandeerd heet. En daar hoef je niet eens peper voor te gebruiken. (Een andere optie is natuurlijk zonder lingerie en alleen met schort.)

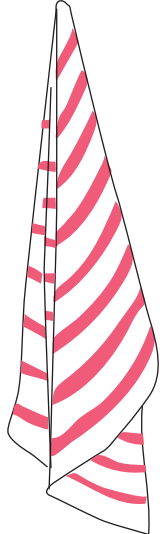
# 2

## ZO LEKKER KNEEDBAAR

Maak samen iets *from scratch* wat je normaal kant-en-klaar zou kopen. Denk hierbij vooral aan dingen waarbij je je handen intensief gebruikt: pasta, gnocchi, brood... Ga dicht bij elkaar staan terwijl je de benodigde handelingen uitvoert en voel hoe de ingrediënten door jullie handen gaan. Door samen te kneden rijst er misschien wel meer omhoog dan alleen het deeg.

**Of wat dacht je van het maken van een heuse sekskroket? Zie het interview met Linette Mak op bladzijde 19.**





# 3

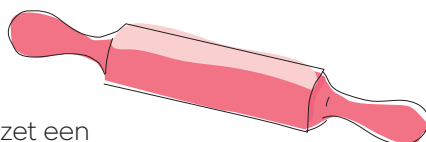
## KITCHEN TOOLS

Met keukengerei kun je meer dan alleen koken. En nu je toch samen in de keuken staat, maak dan van de gelegenheid gebruik om er iets spannends van te maken. De handvatten van de keukenkastjes doen prima dienst om je lover aan vast te binden, theedoeken volstaan als blinddoek en die spatel komt best lekker neer op gewillig zitvlees. Je hebt waarschijnlijk ook ijsblokjes en honing binnen handbereik.

# 4

## PIZZA PARTY

Haal alles in huis om samen pizza's te bakken, zet een gezellig muziekje aan, neem er een glaasje wijn bij en bestuif elkaar met bloem. Ga achter elkaar staan en rol samen het deeg plat terwijl jullie innig tegen elkaar aan staan (zie ook tip 2). Snoep van de toppings en van elkaar. En terwijl de pizza's in de oven staan kunnen jullie terecht op het aanrecht of de keukentafel voor een tussendoortje! Zie bladzijden 75-95 voor bijpassende standjes.



## JA, CHEF

Laat jij je tussen de lakens vaak leiden? Draai in de keuken dan eens de rollen om en deel zelf de lakens uit. Bereid een sterwaardig menu voor en zeg je partner wat hij of zij moet doen. Uitje snijden, in de pan roeren, het vuur hoger zetten, broek uitdoen... En dat mag allemaal best een beetje bazig.



# 5X

## VERLEIDELIJKE TAFEL MANIEREN

**Niet eten met je mond open, niet door je tafelpartner heen praten... Goedgemanierd zijn, dat is één ding, maar wil jij er een spannend diner van maken, dan moet je ook regels kunnen breken! Met de volgende tips ben je misschien niet altijd even netjes en beleefd, maar maak je elkaar wél helemaal lekker.**

## DAT SMAAKT NAAR MEER!

Niet alleen liefde, maar ook lust gaat door de maag. Door de zinnenstrelende tips, prikkelende weetjes, lustopwekkende recepten en pikante interviews (her)ontdek je de zinderende relatie tussen seks en eten.

Hoe zit het nou met die afrodisiaca? Hoe maak je samen koken tot meer dan alleen een culinair avontuur? Welke smaken kun je meenemen naar de slaapkamer? Je vindt in dit boek alles waar je wel pap van lust – van comfy snacks tot lekker spicy!

### Met onder andere:

- 50 sexy foodtips: van tafelmanieren tot slaapkamerproof snacks
  - 6 intieme pillow talks met foodexperts
  - 10 standjes voor op of rond de tafel
  - 20 recepten: van Banana split tot Zilte kus



**KOS  
MOS**

NUR 865  
Kosmos Uitgevers,  
Utrecht/Antwerpen

**EasyToys**  
Better toys, greater joys