

# Plezante seks – 3de graad



## COLOFON

Kipdorpvest 48a, 2000 Antwerpen  
Meersstraat 138d, 9000 Gent  
[www.sensoa.be](http://www.sensoa.be)

Gratis bijlage bij de Werkmap Goede Minnaars.  
Frans, E. (2006), Sensoa

**Redactie** Erika Frans, Bart Degryse  
**Eindredactie** Barry Caers  
**Lay-out** Lieven Jacobs

© 2010 Sensoa. Toestemming vereist voor overname van de teksten, op welke wijze ook.

**SENSOA**  
PRAAT OVER SEKS

Sensoa is het Vlaams service- en expertisecentrum voor seksuele gezondheid en hiv.

Met steun van de  
Vlaamse overheid 

## **INHOUDSOPGAVE**

<b>PIKASOLL</b>	<b>3</b>
<b>LIEFDESTAART</b>	<b>5</b>
<b>SEKS-SHAKE</b>	<b>6</b>
<b>BEGELEIDERSFICHE 'SEKS-SHAKE'</b>	<b>7</b>
<b>EROTISCHE FANTASIEËN</b>	<b>8</b>
<b>SEKS IN HOLLYWOOD</b>	<b>10</b>
<b>VRAAGBAAK</b>	<b>12</b>
<b>SCRIPTS</b>	<b>13</b>
<b>CARROUSELSPEL</b>	<b>15</b>
<b>HOE DOE JE HET?</b>	<b>17</b>
<b>BEGELEIDERSFICHE: HOE DOE JE HET?</b>	<b>18</b>
<b>ROLVERWISSELING</b>	<b>19</b>

## PIKASOLL

Dit letterwoord staat voor een aantal afspraken die je met de groep maakt vóór je aan een vormingssessie begint.

### DOELSTELLING

- Een sfeer van veiligheid in de groep creëren.
- Het vertrouwen van de begeleider tegenover de leerlingen en van de leerlingen tegenover elkaar te winnen.

### WERKWIJZE

Vraag de groep zich tijdens en na de les(sen) aan enkele afspraken te houden.

Schrijf de letters P, I, K, A, S, O, L en L onder elkaar op het bord. Vul letter per letter het kernwoord van de afspraak (zie begeleidersfiche) aan en leg uit welke afspraak er geldt.

Zorg ervoor dat de regels tijdens de les goed zichtbaar zijn en blijven, zodat er steeds naar verwezen kan worden. Of bezorg elke deelnemer een hand-out met daarop de afspraken.

### MATERIAAL

- Bord
- Begeleidersfiche PIKASOLL

## **BEGELEIDERSFICHE PIKASOLL**

Tijdens en na de les(sen) houden we ons aan de volgende afspraken:

### **P PRIVACY**

Persoonlijke zaken die in de groep verteld worden, zijn vertrouwelijk en blijven binnen de groep. We gebruiken wat we hier horen niet in andere situaties, ook de begeleiders niet.

### **I IK-VORM**

We praten over onszelf, onze gevoelens en ervaringen, opvattingen... We zijn open en eerlijk in wat we vertellen.

### **K KIES**

Kies wat je vertelt en wat niet. Niet alles is voor alle oren bedoeld, en je kan gerust je gevoelens en gedachten voor jezelf houden als je je niet comfortabel voelt in de groep.

### **A ACTIEF**

Wees actief in het verloop van het groepsgebeuren. We geven je veel ruimte om zelf te bepalen waarover het moet gaan vandaag. Dus wacht niet passief af tot iemand anders iets inbrengt.

### **S SEKSUALITEIT**

Seksualiteit betekent niet enkel met iemand naar bed gaan, seks zit ook in je hoofd en in je gevoelens. We hebben het dus over alle vormen van seks, en iedereen kan erover meepraten. Er zijn grote verschillen tussen culturen en mensen (mannen en vrouwen, jong en oud) in de wijze waarop we met seks omgaan.

### **O ORIËNTATIE**

Mensen kunnen heteroseksueel, homoseksueel, lesbisch, biseksueel zijn. Er zijn grote verschillen, maar welke seksuele oriëntatie je ook hebt, iedereen is uniek en verdient respect.

### **L LUISTEREN**

Luisteren naar elkaar zorgt voor een goed gesprek.

### **L LACHEN**

Humor is belangrijk, het is soms goed geladen onderwerpen te ontzinnen. Utlachen kan niet. Ook luisteren is belangrijk, niet alleen praten.

## LIEFDESTAART

### DOELSTELLING

- Tips uitwisselen, ervaringen delen.
- Beseffen dat iedereen andere verwachtingen heeft van relaties.
- Beseffen dat relaties door iedereen anders ingevuld worden.

### WERKWIJZE

- Laat ieder voor zichzelf nagaan wat hij/zij de belangrijkste ingrediënten voor een 'goede' relatie vindt en die verwerken in een recept voor de lekkerste liefdestaart (= ideale relatie).
- Geef iedereen de opdracht hun recept voor te stellen in groepjes van maximum 4 en laat elk groepje het ultieme recept voor een relatie samenstellen door de recepten te vergelijken en de belangrijkste ingrediënten met elkaar te combineren.
- Laat daarna elk groepje hun ideale liefdestaart voorstellen aan de grote groep.

### NABESPREKING

- Welke ingrediënten stonden in (bijna) elk recept?
- Waarom zijn bepaalde ingrediënten populairder dan andere?
- Wat is het belangrijkste ingrediënt in een relatie?
- Kiezen jongens andere ingrediënten dan meisjes? Waarom wel? Waarom niet?

## SEKS-SHAKE

### DOELSTELLING

- Inzien dat er geen ideale vrijpartij bestaat en dat er veel diversiteit in seksbeleving mogelijk is.
- Tips uitwisselen, ervaringen delen.
- Seksueel plezier bespreekbaarder maken.

### WERKWIJZE

- Laat ieder voor zichzelf nagaan wat hij/zij de belangrijkste ingrediënten voor de ideale vrijpartij vindt en die verwerken in een recept voor de lekkerste 'seks-shake'. Geef hen indien nodig vooraf een lijst met mogelijke ingrediënten (zie begeleidersfiche).
- Laat hen nu per twee hun recepten aan elkaar voorstellen en met elkaar vergelijken. Laat hen zowel op gelijkenissen als verschilpunten letten en geef hen de kans hun recept nog aan te passen als ze dat willen.

### NABESPREKING

- Welke items werden aangepast?
- Waarom zijn bepaalde ingrediënten populairder dan andere?
- Wat is het belangrijkste ingrediënt?
- Kiezen jongens andere zaken dan meisjes? Waarom wel? Waarom niet?
- Bespreek je met je partner wat je leuk vindt?

### MATERIAAL

- Begeleidersfiche 'Seks-shake'
- Papier
- Bord

## **BEGELEIDERSFICHE 'SEKS-SHAKE'**

Het kan voor sommige jongeren moeilijk zijn om uit te maken wat de ingrediënten voor een goede vrijpartij zijn. Dan kan het helpen enkele voorbeelden (zie onder) te geven. Deze lijst is uiteraard niet exhaustief.

Afwisseling

Humor

Klaarkomen

Liefde

Man

Orgasme

Passie

Penetratie

Speeltjes

Variatie

Vertrouwen

Voorzichtigheid

Vrouw

Liefde

Verlangen

Jaloezie

Muziek

...

## **EROTISCHE FANTASIEËN**

### **DOELSTELLING**

- Stereotiepe scenario's over vrijen doorbreken.
- Over seks en erotiek kunnen praten.

### **WERKWIJZE**

- Maak duo's en geef elk duo een paar kaartjes (zie werkblad) op basis waarvan ze een erotisch verhaal moeten verzinnen. Zorg dat er telkens minstens 1 persoon bij zit.
- Wanneer iedereen klaar is, worden de ingrediënten opgesomd en de verhalen voorgelezen.


### **NABESPREKING**

- Wat verstaan we onder erotiek?
- Welk verhaal is werkelijk opwindend?
- Hoe belangrijk is 'verlangen' voor erotiek?
- Wat heeft erotiek met seks te maken?
- Wat vinden jullie erotisch?

### **MATERIAAL**

- Werkblad 'Erotische fantasieën'




**WERKBLAD: EROTISCHE FANTASIEËN**


Rudy, 28 j., loodgieter, gehuwd, 1 dochter, trainer van de voetbalclub	park	sjaal	bekijken
Mustafah, 17j., student, plaatselijke DJ	bushokje	touw	likken
Fernand, 33 j., weduwnaar, tuinman	fietsenrek	ijsblokjes	besnuffelen
Sabine, 30 j., presentatrice, ongetrouwd, verzamelt parfum	WC	slagroom	uitkleden
Tina, 16 j., leercontract, kapster, houdt van dansen	auto	water	soloseks
Hanne, 17 j., wil graag stewardess worden, bas- ket	thuis	champagne	zoenen
Louisa, 44 j., zakenvrouw, runt een reisbureau, houdt van diepzeeduiken	dancing	muziek	fantasieën
Steven, 18 j., werkt in een houtfabriek, houdt van uitgaan	zwembad	boek	strelen
Bob, 16 j., speelt gitaar, houdt van zingen	bibliotheek	kaarsen	masseren
Elise, 14 j., volgt kunstacademie, ontwerpt kle- ren	museum	verrekijker	dansen

## SEKS IN HOLLYWOOD

### DOELSTELLING

- Kritisch naar seks in media kunnen kijken.

### WERKWIJZE

- Verdeel de klas in groepjes.
- Leg uit dat deze groepjes jury's op een filmfestival zijn en dat zij 2 genomineerde films moeten beoordelen in de categorie 'mooiste liefdesscène'.
- Toon 2 filmfragmenten klassikaal.
- Fragment 1: Ralph Fiennes & Rachel Weisz  
[www.metacafe.com/watch/2593867/rachel\\_weisz\\_makes\\_love\\_with\\_ralph\\_fiennes\\_very\\_cute](http://www.metacafe.com/watch/2593867/rachel_weisz_makes_love_with_ralph_fiennes_very_cute)
- Fragment 2 : Angelina Jolie & Antonio Banderas  
[www.metacafe.com/watch/1344713/angelina\\_jolie\\_antonio\\_banderas\\_original\\_sin](http://www.metacafe.com/watch/1344713/angelina_jolie_antonio_banderas_original_sin)
- Laat eerst ieder voor zich de fragmenten beoordelen op verschillende aspecten (zie werkblad). Laat ze daarna als groep tot een gezamenlijke score te komen.
- Bespreek klassikaal de verschillende aspecten en scores.

### NABESPREKING

- Welke andere mooie liefdesscènes kennen jullie?
- Waarom vind je die scènes mooi?

### MATERIAAL

- Werkblad 'Seks in Hollywood'.
- Computer met internetaansluiting en geluidsversterking.
- Beamer.

## WERKBLAD: SEKS IN HOLLYWOOD

Jullie vormen een jury op een filmfestival. De fragmenten zijn allebei op het filmfestival genomineerd in de categorie "mooiste liefdesscène".

Opdracht: Beoordeel voor jezelf beide fragmenten op de verschillende onderdelen. Je geeft hiervoor sterren, die je in de tabel omcirkelt: minimaal 1 en maximaal 5 sterren. Daarna proberen jullie samen tot een eindoordeel te komen.

### Fragment 1: Ralph Fiennes & Rachel Weisz

	Aantal sterren
Sexy	★ ★ ★ ★ ★
Realisme	★ ★ ★ ★ ★
Romantiek	★ ★ ★ ★ ★
Kijkplezier (mooi in beeld gebracht)	★ ★ ★ ★ ★
Plezier voor twee	★ ★ ★ ★ ★
Vernieuwend / verfrissend	★ ★ ★ ★ ★
Andere...	★ ★ ★ ★ ★
Totaal	

### Fragment 2: Angelina Jolie & Antonio Banderas

	Aantal sterren
Sexy	★ ★ ★ ★ ★
Realisme	★ ★ ★ ★ ★
Romantiek	★ ★ ★ ★ ★
Kijkplezier (mooi in beeld gebracht)	★ ★ ★ ★ ★
Plezier voor twee	★ ★ ★ ★ ★
Vernieuwend / verfrissend	★ ★ ★ ★ ★
Andere...	★ ★ ★ ★ ★
Totaal	

## VRAAGBAAK

### DOELSTELLING

- Over seks kunnen praten.
- Beseffen dat er niets mis is met zoeken naar informatie over seks.
- Inzien dat er veel verschillende vormen van seks zijn.
- Eigen vragen kunnen stellen over seks.

### WERKWIJZE

- Verdeel de groep in kleine groepjes.
- Ieder groepje noteert op een flap alle vrijvormen die ze kennen, waar ze al over gehoord hebben of waar ze vragen over hebben. Met vrijvormen worden alle manieren van vrijen, seksen bedoeld, zoals zoenen, strelen, pijpen enzovoort.
- Hang de flappen naast elkaar en overloop wat de verschillende groepjes genoteerd hebben. Laat jongeren zelf uitleggen hoe die vrijvormen in hun werk gaan.
- Zoek de vrijvormen of de bijkomende vragen van de leerlingen samen op op [www.allesoverseks.be](http://www.allesoverseks.be).

### MATERIAAL

- Computer, internetverbinding en projectie
- Flappen + stiften

### TER INFORMATIE

- De populairste vragen op [www.allesoverseks.be](http://www.allesoverseks.be) zijn:
- Wat zijn standjes?
- Welke standjes bestaan er?
- Wat is naspel?
- Wat is beffen?
- Hoe pijp ik iemand?
- Wat is een penis?
- Wat is een orgasme?
- Hoe bef je een vrouw?
- Wat is de gemiddelde lengte van een penis?
- Wat is penetratie?
- Wat is orale seks?

## SCRIPTS

### DOELSTELLING

- Inzien dat je beïnvloed wordt door de stereotiepe scripts in de media over relaties en seksualiteit.
- Inzien dat open communiceren over verlangens en fantasieën belangrijk is en dat dit een gunstig effect kan hebben op het seksueel plezier.

### WERKWIJZE

- Verdeel de klas in groepjes. Geef elk groepje een kopie van het werkblad Scripts.
- Laat de groepjes de drie situaties bespreken. Laat hen tips formuleren over hoe de koppels het beter kunnen doen.
- Bespreek klassikaal de tips die de groepjes geven.
  - Zijn er zowel tips voor de jongens als voor de meisjes?
  - Welke tips zijn er om hun communicatie te verbeteren?
  - Hoe kunnen ze hun relatie op een leuke manier beleven?

### NABESPREKING

- Bespreek de achtergrond van de situaties:
  - Welke mogelijke redenen hebben de personen voor hun gedrag?
  - Waar hebben Thomas, Benjamin en Esther hun inspiratie opgedaan, denken jullie?
  - Welke stereotiepe beelden over seksualiteit geven media (reclame, porno...)?
  - Welke manieren zijn beter om een fantasie kenbaar te maken ?
- Bespreek eventueel met de groep hoe zij zelf met een partner over verlangens en/of fantasieën (zouden willen) praten.

### MATERIAAL

- Werkblad Scripts

## WERKBLAD SCRIPTS

### THOMAS EN INEKE

Thomas en Ineke zijn al een paar maanden samen. Ze zijn heel erg verliefd op elkaar. Wanneer ze op de bank liggen te stoeien en beiden best opgewonden zijn draait Thomas Ineke plots om. Hij pakt haar haren stevig vast en begint haar nog harder te zoenen. Ook trekt hij haar bloes nu helemaal van haar schouders. Ineke schrok wel van die kordate stijl van Thomas. Ze wil wel heel graag met Thomas vrijen maar dan op een lieve manier, niet zoals in een pornofilm waarbij het allemaal zo hard is en koppels niet met elkaar praten. Thomas vond het heel opwindend met Ineke, hij verlangt naar overmorgen wanneer ze terug alleen met elkaar zullen zijn. Ineke was wel wat stil op het einde.

**Tips voor Thomas** .....

.....

**Tips voor Ineke** .....

.....

### BENJAMIN EN SARAH

Benjamin en Sarah hebben elkaar al twee keer gezien op de tennisclub. Het was overduidelijk dat er tussen beiden seksuele spanning was. Sarah wist onmiddellijk dat ze Benjamin zeker zag zitten. Toen ze elkaar opnieuw tegenkwamen bij het fietsenrek van de tennisclub en ze eventjes babbelden, pakte Benjamin Sarah vast, drukte haar tegen de muur en zoende haar. Hij bedoelde het waarschijnlijk wel lief, maar het was zo direct. Zijn tong ging zelfs in haar mond, direct al bij de eerste kus! Sarah vond dit erover: dat doen ze in de film, maar toch niet in het echt! Sarah vraagt zich af of het de volgende keer ook zo zal zijn.

**Tips voor Benjamin** .....

.....

**Tips voor Sarah** .....

.....

### ESTHER EN MICHIEL

Er zijn een aantal dingen op seksueel gebied die Esther graag anders zou zien in de relatie met Michiel. Esther wil dat hij haar meer aanraakt als ze samen uitgaan en ze wil meer dingen uitproberen. Bijvoorbeeld standjes die ze ergens anders gezien heeft. Op de fuif van de jeugdbeweging zet Esther zich duidelijk op zijn schoot en stopt ze bij het dansen haar hand in z'n achterzak. Esther kan niet wachten tot ze thuis zijn zodat Michiel eindelijk actie onderneemt. Maar wanneer de fuif gedaan is, geeft Michiel haar een knuffel en gaat hij alleen naar huis.

**Tips voor Michiel** .....

.....

**Tips voor Esther** .....

.....

## CARROUSELSPEL

### DOELSTELLING

- Communicatie over seks verbeteren.
- Grenzen kunnen stellen.
- Gêne overwinnen.

### WERKWIJZE

- Je zet de deelnemers in een binnen- en buitenkring, zodat er steeds paren ontstaan. Zorg ervoor dat er voldoende ruimte tussen de paren is, zodat de burens het gesprek niet kunnen volgen.
- Ieder paar krijgt een enveloppe met daarin een aantal vragen op kaartjes. De binnenkring-deelnemers mogen als eerste een kaartje uit de enveloppe nemen en de vraag aan de andere stellen. Deze mag de vraag beantwoorden, of passen. Vervolgens mag hij/zij een vraag aan de ander stellen.
- Na een paar minuten vraag je de buitenkring op te schuiven naar links. Zo ontstaan er nieuwe paren. Laat ze zeker drie keer opschuiven en doe bij een oneven groep zelf mee.

### NABESPREKING

- Hoe was het om op die manier over seks te praten?
- Wat maakte het moeilijker, wat gemakkelijker?
- Was er een verschil tussen de partners met wie je praatte? Welk?
- Hoe was het voor degene die met de begeleider praatte? Is er een verschil?
- Heb je tijdens de oefening gevoeld dat je steeds minder reserves hield? Hoe komt dit?
- Heb je tijdens de oefening gevoeld dat je op een aantal vragen niet wou antwoorden? Was dit moeilijk of gemakkelijk?
- Heb je er achteraf spijt van sommige dingen gezegd te hebben? Waarom?

Belangrijk: Verwijs ter afsluiting nog eens naar de doelstellingen en de PIKASOLL-regels.

### MATERIAAL

- Enveloppes
- Vragen op kaartjes (zie Werkblad: Carrouselspel).

## WERKBLAD: CARROUSELSPEL GRAAD 3



- Wat is je meest leuke ervaring op vlak van seks?
- Wat zou je absoluut niet willen doen als je partner het je zou vragen op seksueel vlak?
- Heeft seks een andere betekenis voor een man of een vrouw?
- Over welke onderwerpen kan jij met je vrienden praten i.v.m. seks?
- Wat vind je mooi aan jezelf?
- Wat vind je mooi aan een jongen/meisje?
- Masturbatie, wat denk je daarvan?
- Weet jij wat een meisje leuk vindt bij het vrijen?
- Weet jij wat een jongen leuk vindt bij het vrijen?
- Zou jij met iemand van je eigen geslacht willen vrijen?
- Zou jij het kunnen verstaan dat je lief met een ander seks zou hebben?
- Zou jij ontrouw kunnen zijn aan je lief?
- Seks op de computer, wat doe je ermee?
- Orale seks, zegt je dat wat?
- Wat was je grootste afknapper tot nu toe?
- Vingeren of beffen? Wat heeft je voorkeur?
- Aftrekken of pijpen? Wat heeft je voorkeur?
- Hoe zeg je neen tegen je lief?
- Weigeren om seks te hebben met je lief, kan dat?



## HOE DOE JE HET?

### DOELSTELLING

- Bespreekbaar maken van enkele relationele, communicatieve vaardigheden.
- Tips en ervaringen uitwisselen

### WERKWIJZE

- Bekijk (een paar van de) filmpjes die op de begeleidersfiche staan.(Engelstalig: de deelnemers moeten de taal voldoende begrijpen).
- Houd na een of meerdere filmpjes telkens een nabespreking:

### NABESPREKING

- Wat heb je geleerd vandaag?
- Wat vond je de 5 beste tips?

### MATERIAAL

- Begeleidersfiche: Hoe doe je het?
- Computer met internetaansluiting en geluidsversterking.
- Beamer.

## **BEGELEIDERSFICHE: HOE DOE JE HET?**

### **HOW TO HAVE SAFE SEX**

[www.howcast.com/videos/446-How-To-Have-Safe-Sex](http://www.howcast.com/videos/446-How-To-Have-Safe-Sex)

- Welke tips en adviezen zijn zinvol, welke niet?
- Zou je die zelf gebruiken?
- Wat zijn je ervaringen met veilig vrijen?

### **HOW TO MAKE YOUR BOYFRIENDS/GIRLFRIENDS PARENTS LIKE YOU**

[www.howcast.com/videos/1221-How-To-Make-Your-Girlfriends-Parents-Like-You](http://www.howcast.com/videos/1221-How-To-Make-Your-Girlfriends-Parents-Like-You)

[www.howcast.com/videos/2298-How-To-Make-Your-Boyfriends-Parents-Like-You](http://www.howcast.com/videos/2298-How-To-Make-Your-Boyfriends-Parents-Like-You)

- Welke tips zijn waardevol, welke niet?
- Hoe zou jij het aanpakken?
- Heb je hier al goede of slechte ervaringen mee?

### **HOW TO GET RID OF A ONE NIGHT STAND**

[www.howcast.com/videos/669-How-To-Get-Rid-Of-a-One-Night-Stand](http://www.howcast.com/videos/669-How-To-Get-Rid-Of-a-One-Night-Stand)

- Wat denk je van de tips?
- Zou je ze zelf gebruiken?
- Wat zou je zeker niet doen?

### **HOW TO TALK DIRTY**

[www.howcast.com/videos/292026-How-To-Talk-Dirty](http://www.howcast.com/videos/292026-How-To-Talk-Dirty)

- Wat denk je van de tips?
- Zou je ze zelf gebruiken?
- Wat zou je zeker niet doen?

## **ROLVERWISSELING**

### **DOELSTELLING**

- Inzien dat er ook 'in bed' rolpatronen bestaan voor mannen en vrouwen
- Die rolpatronen bespreekbaar maken

### **WERKWIJZE**

- Laat ieder voor zich de tekst op het werkblad lezen en de kenmerken van de man en vrouw in kwestie opschrijven. Laat ze daarbij vooral letten op hoe ze met seks omgaan.
- Vraag nu hoe vrouwen enerzijds en mannen anderzijds zich tussen de lakens 'horen' te gedragen. Schrijf wat opgesomd wordt op bord.

### **NABESPREKING**

- Wie bepaalt hoe je je in bed hoort te gedragen?
- Moet je je aan die regels houden? Waarom niet? Waarom wel?
- Werden jullie zelf al eens rolverwachtingen geconfronteerd?

## WERKBLAD: ROLVERWISSELING

“Zoals elke ochtend word ik weer wakker omdat mijn vrouw een luidruchtige boer laat, waarna een behoorlijk onwelriekende wind van harentwege het dekbed doet opbollen. Vervolgens buigt ze zich met een onfrisse bierlucht over mij, en zonder de wekker te zien, weet ik alweer hoe laat het is. Met wat obligaat hijgen, doch zonder overdreven enthousiasme kwijt ik me van mijn huwelijkse plicht. Net op het moment dat ik iets minder aandacht begin te hebben voor het behang, bereikt ze puffend en steunend haar hoogte- en meteen ook eindpunt. Vooraleer ze weer als een dweil over me heen gaat liggen, en opnieuw begint te snurken als een kozak, sluip ik stil naar de badkamer..”

Uit: Nic Balthazar - Wel hier en gender

Opdracht: Schrijf de kenmerken op van de vrouw in dit verhaal en de kenmerken van de man in het verhaal. Let vooral op hoe ze met seks omgaan.

Vrouw	Man