

Plezier en seksualiteit – 2de graad



COLOFON

Kipdorpvest 48a, 2000 Antwerpen
Meersstraat 138d, 9000 Gent
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

PIKASOLL	3
LIEFDESTAART	5
SEKS-SHAKE	6
BEGELEIDERSFICHE 'SEKS-SHAKE'	7
TOP TIEN DER ZOENEN	8
VERSIER- EN VERKNALTIPS	10
EROTISCHE FANTASIEËN	11
CARROUSELSPEL	13
HOE DOE JE HET?	15
BEGELEIDERSFICHE: HOE DOE JE HET?	16

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 ontmaskeren. 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

...

TOP TIEN DER ZOENEN

DOELSTELLINGEN

- Inzien dat zoenen op veel verschillende manieren kan.
- Op een speelse manier tips en ervaringen uitwisselen.

WERKWIJZE

- Geef iedereen het werkblad 'Top tien der zoenen' en laat ze de verschillende zoenen rangschikken van leuk (1) naar niet leuk (10).
- Maak nu kleine groepjes en geef die de opdracht één voorkeurkus te kiezen en daar een bijpassende bekende Vlaming bij te kiezen.
- Elk groepje stelt zijn keuze voor en geeft daarbij wat uitleg.
- Brainstorm als afsluiting over mogelijk fantastische andere zoenen.

NABESPREKING

- Hoe belangrijk is zoenen?
- Wie zoen je, buiten je lief, nog allemaal? Welk soort zoenen zijn daar allemaal bij (de plechtige handzoen, de voorhoofdszoen, de hondensnoetenzoen, de schouderzoen,...)
- Welke zoen zou je nog eens willen uitproberen?
- Welke zoenen zijn vies of pijnlijk? Hoe zou je die zoenen minder vies of pijnlijk kunnen maken?

MATERIAAL

- Werkblad: 'Top tien der zoenen'.

WERKBLAD: TOP TIEN DER ZOENEN

DE NEKKUS

Een klassieker die het nog altijd goed doet. Slechts zelden geeft kussen zoveel voldoening of kom je zo onder stoom te staan, als wanneer iemand je nek en hals zoent. De gevoeligste plekjes zijn de zijkanten en de zachte, donzige plekjes net onder de haarlijn. Ook het kuiltje tussen de sleutelbeenderen is een 'wauw-plek'. De kus kan variëren van een vluchtige, plagende zoen tot een zacht schrapen met je tanden, van likjes tot een natte, zuigende plakkerd.

KUSSEN IN HET OPENBAAR

Is dit eigenlijk strafbaar? Soms is het niet aangewezen om in het openbaar uitgebreid te kussen. Voorbijgangers kunnen er zich erg ongemakkelijk bij voelen en je kan heel wat commentaar over je heen krijgen. Maar voor een keertje kan een kus of twee, of zelfs meer, je laten trillen van plezier in het midden van een drukke supermarkt.

DE OORKUS

Rozige oren als zachte schelpen met zachte, vlezige oorlelletjes zijn heerlijk. Duw je tong voorzichtig in het oor van je partner: warm, nat, sappig. Strelen en knabbelen, likken en zelfs zacht fluisteren in het oor van je geliefde is ook opwindend. De stem van je lief zo dicht bij jou te horen, geeft je het gevoel dat hij of zij in je zit en je gedachten vult.

DE WILDE TONGZOEN

Raak elkaar met jullie tong lichtjes aan en trek ze dan snel terug. Een beetje als een kikker op mierenjacht. Je kan ook spelen met elkaars tong: ze ronddraaien, erin bijten, eraan zuigen...

DE GLIJDENDE KUS

In plaats van één plekje op het lichaam van je partner te kussen en daarna naar een ander te gaan, kan je al kussend van de ene plek naar de andere glijden. Kus de pols en laat de kus de onderarm opglijden. Blijf kussen en zuigen tot je bij de schouder en uiteindelijk bij de mond terechtkomt.

DE ONDERWATERKUS

Ideaal voor in het zwembad of voor een dagje aan zee. Probeer hier eens een paar kusjes onder water uit. Je kunt luchtballen naar elkaar of zelfs door elkaars neus blazen. Pas op dat je niet te veel borrels water binnen krijgt!

DE VINGERKUS

In je lippen zitten meer zenuwen dan in je vingers. Dus zijn ze veel gevoeliger dan je vingers. Raak tussen het kussen door je partners lippen aan met je vingertoppen. Aai ze. Druk er zachtjes op. Het voelt goed om lippen aan te raken en de lippen vinden het heerlijk om aangeraakt te worden. Pure sensatie en een aangename manier om even te pauzeren tussen het kussen door.

DE VLINDERKUS

Deze kus heeft niets met je lippen te maken. Je kust je partner door je wimpers te laten trillen. Leg je gezicht tegen een wang, de buik of een stuk huid waar je goed bij kunt en laat je partner voelen hoe je je wimpers zacht laat trillen. Je doet zozegegd de vleugelslag van een vlinder na. Je voelt de vlinders tot in je buik!

DE GEUR- EN SMAAKKUS

Geuren en smaken roepen allerlei gevoelens op. Het parfum dat je achter je oren aanbrengt of de aftershave die je tegen je wangen plenst, kunnen het plezier in kussen opmerkelijk vergroten. Je kan je mond een smaakje geven zodat je partner een extra shock krijgt wanneer je hem of haar kust, of omgekeerd. Je kan stukjes sinaasappel met je mond doorgeven of chocolade, snoepjes, pindanootjes, kersen en ander lekkers.

DE ELEKTRISCHE KUS

Een kus voor durvers! Trek beiden op een warme zomeravond nylon kousen aan. Daarna schuifel je snel, in een verduisterde kamer, over het tapijt. Na een tijdje geschuifel ga je tegenover elkaar staan. Breng jullie hoofden naar elkaar toe. Wanneer je zo'n drie centimeter van elkaar verwijderd bent, springt er een 'onschuldige' vonk over. Kus direct daarna voor de hele ontlasting.

VERSIER- EN VERKNALTIPS

DOELSTELLING

- Inzien dat versieren niet zo eenvoudig is.
- Tips uitwisselen, ervaringen delen.
- Beseffen dat je zorg moet dragen voor gevoelens van anderen.

WERKWIJZE

- Maak groepjes en laat elk groepje een lijst van verknaltips maken: wat werkt zeker niet om iemand te versieren?
- Laat elk groepje zijn verknaltips voorstellen en laat ruimte voor reacties en verhalen over ervaringen.
- Stel vanuit de verknaltips samen een lijst op met versiertips. Wat werkt wel?

NABESPREKING

- Hoe komt het dat bepaalde dingen werken en andere niet?
- Is het belangrijk zorg te hebben voor de ander?
- Hoe kwetsbaar ben je als je verliefd bent?
- Staat er een leeftijd op versieren?

MATERIAAL

- Flappen
- Bord

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, ongehuwd, 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

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 2E GRAAD

- Als je ontdekt dat je verliefd bent op iemand die reeds een relatie heeft, wat doe je dan?
- Als je verliefd bent, waar zie je dat aan?
- Heeft iemand je al eens proberen versieren? Wat gebeurde er zoal?
- Heb je zelf al eens iemand proberen versieren? Wat doe je dan zoal?
- Stel, jij wil dolgraag een lief wil, maar je mag eigenlijk nog niet van je ouders, wat doe je?
- Je lief wil graag met jou seks hebben, maar jij hebt eigenlijk niet echt zin, wat doe je?
- Als je zit te dromen over seks, waarover droom je dan?
- Wat zou je absoluut niet leuk vinden dat je partner je vraagt te doen op gebied van seks?
- Wat denk je dat het verschil is voor een man en een vrouw?
- Over welke onderwerpen kan jij met je ouders 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 sekse willen vrijen?
- Zou jij het kunnen verstaan dat je lief met een ander zou seks hebben?
- Zou jij kunnen ontrouw zijn aan je lief?
- Als je iets wil weten op gebied van seks, aan wie vraag je dit dan?
- Seks op de computer, wat doe je ermee?

HOE DOE JE HET?



DOELSTELLING

- Bespreekbaar maken van enkele vaardigheden om te daten en te kussen.
- 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 vonden jullie de 5 belangrijkste tips?
- Waarom?

MATERIAAL

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

BEGELEIDERSFICHE: HOE DOE JE HET?

HOW TO GET A GIRLFRIEND

www.howcast.com/videos/308172-How-To-Be-More-Popular-With-Boys

- Welke adviezen zijn waardevol?
- Welke zou je zelf nooit opvolgen?
- Zijn deze adviezen dezelfde voor meisjes en jongens?
- Wat zijn je eigen ervaringen?

HOW TO BE MORE POPULAR WITH BOYS

www.howcast.com/videos/1056-How-To-Make-Yourself-Irresistible-To-Girls
<http://www.howcast.com/videos/308172-How-To-Be-More-Popular-With-Boys>

- Welke adviezen zijn waardevol?
- Welke zou je zelf nooit opvolgen?
- Zijn deze adviezen dezelfde voor meisjes en jongens?
- Wat zijn je eigen ervaringen?

HOW TO MAKE YOURSELF IRRESISTABLE TO GIRLS

www.howcast.com/videos/1056-How-To-Make-Yourself-Irresistible-To-Girls

- Welke adviezen zijn waardevol?
- Welke zou je zelf nooit opvolgen?
- Zijn deze adviezen dezelfde voor meisjes en jongens?
- Wat zijn je eigen ervaringen?

HOW TO AVOID A KISS

www.howcast.com/videos/315398-How-To-Avoid-a-Kiss

- Welke adviezen zijn waardevol?
- Welke zou je zelf nooit opvolgen?
- Zijn deze adviezen dezelfde voor meisjes en jongens?
- Wat zijn je eigen ervaringen?

HOW TO TELL YOUR BOYFRIEND HE'S A BAD KISSER

www.howcast.com/videos/1421-How-To-Tell-Your-Boyfriend-Hes-a-Bad-Kisser

- Welke tips zie je zelf wel zitten
- Heb je dit al meegemaakt?
- Wat zou je zelf doen in die situatie?