

# Seksualiteit, aanraken

## Informatie

---

Bij seksualiteit kun je op twee manieren aanraken:

Je raakt jezelf aan of de ander.

We kijken hiernaar: wat aanraken met de ander is.

Bij seksualiteit is het aanraken anders dan bij vrienden.

Het is het meest intieme aanraken dat er is.

Als je verliefd bent ontdek je samen welk aanraken leuk is.

Je doet het niet in je eentje.

Jij raakt de ander aan, of de ander jou.

Of je raakt elkaar tegelijk aan.

Aanraken is actie en reactie.

Bijvoorbeeld: jij begint, jij raakt aan bij de ander,

De ander reageert daarop.

Of de ander begint, en jij reageert.



Het lijkt op een soort praten met elkaar.

Maar dan zonder woorden.

Je communiceert met je lijf.

Als je dit weet wordt aanraken leuker.  
Bij seksualiteit doe je dat met je handen,  
Je vingertoppen of je lippen.  
Je kunt zelfs aanraken met je hele lijf.



Vraag je ook af: hoe is het voor de ander?  
Seksualiteit is zorgen voor je eigen lijf,  
En zorgen voor elkaar.

# Seksualiteit, aanraken

## Informatie

---

Aanraken voelt voor iedereen anders.

Het kan te intiem voelen.

Het voelt dan te dichtbij voor jou of de ander.

Het kan ook niet veilig voelen.

Omdat je je niet op je gemak voelt bij de ander.

Hoe je aanraken bij seksualiteit ervaart, is persoonlijk.

Als het niet prettig voor je is,

dan is dat altijd belangrijk om te zeggen.

Praat er samen over en maak het prettig voor elkaar.



## Seksualiteit, aanraken

### Informatie

---

Aanraken is praten zonder woorden.  
Je kunt er iets mee zeggen tegen de ander.  
Zonder dat je praat.

Hoe werkt dat?

Bijvoorbeeld: als je iemand een knuffel geeft

Dan 'zeg 'je daarmee: ik vind je lief

Of: ik wil je troosten.

Of:

Als jij op iemands schoot gaat zitten

Dan zeg je: hier ben ik

Je mag me knuffelen.

Of:

Als je aan de borsten of van een vrouw komt,  
dan denkt zij dat je seks wilt.

Aanraken gebeurt tussen twee mensen.  
Ze maken contact en reageren op elkaar.  
Het is actie en reactie  
Jij doet iets, en de ander reageert.  
De ander doet iets en jij reageert.

Als jij weet wat *jij* doet  
*en* je kijkt naar de ander,  
Dan weet je ook of iemand het fijn vindt.  
Dat is handig om te weten.  
Iemand *kan* bij jouw aanraking iets anders voelen  
dan jij hebt bedoeld.

## Seksualiteit, aanraken

### Informatie

---

Het kan irritatie oproepen,  
De ander wordt dan boos.  
Of je krijgt een andere reactie,  
En je had het niet door.  
De ander kan er zelfs bang of gespannen van worden.



Wat jij bedoelt te zeggen  
Voelt de ander niet altijd hetzelfde.  
Met aanraken maak je contact met de ander.  
Dat kan fijn zijn, en ook niet.

# Seksualiteit, aanraken, prettig of niet prettig

Informatie

---

Als je elkaar aanraakt,  
ben je even heel dicht bij de ander.

Aanraken is intiem.

Seks is het meest intieme aanraken dat er is.

Maar zo voelt het misschien niet altijd.

Soms is seks gewoon alleen maar seks.

Dat is ok als je het allebei wilt.

Er is iets bijzonders met intimiteit.

Het gaat over: je prettig en veilig voelen bij elkaar.

Intimiteit kun je ervaren als je luistert naar elkaar.

En elkaar vertrouwt.

En bij alle soorten aanraken.

Voor intimiteit heb je niet meteen seks nodig.

Maar seks kan wel heel fijn zijn.

Als je zorgt voor elkaar.

En het voelt voor allebei prettig en veilig,

Dan is seks het fijnste en intiemste aanraken dat er is.

Dat lukt als je moeite doet voor de ander.

Vraag naar zijn of haar allerlekkerste plekje.

Vraag: waar zit dat plekje op jouw lijf?

Maak het fijn voor elkaar. Zoek samen waar het zit.

Dan wordt het een mooie ontdekkingstocht.

# Seksualiteit, aanraken, prettig of niet prettig

Informatie

---

Wat je lijf doet

En wat je voelt binnen: dat is niet altijd hetzelfde.

Je lijf kan seks willen,

En toch voel je je niet prettig bij het aanraken.

Hoe het voelt, is voor ieder anders.

Seks is fijn als je luistert naar elkaar wens en grens.

