

Philadelphia

Het beste uit jezelf



HETERO

Seks met de ander

ik
lief en
leven



Seksualiteit

Deze info sluit aan bij
Leerbaar & Weerbaar

Inleiding

Deze folder gaat over seks met een ander.
Maar... wat is seks eigenlijk?

Bij het woord seks denken mensen aan het volgende:

- bloot
- neuken
- met elkaar naar bed gaan
- tongzoenen
- piemel
- vagina of vulva
- borsten
- en...

Waar denk jij nog meer aan bij het woord seks?

Maar er is meer over seks te zeggen.

Bij seks zijn **denken**, **voelen** en **doen** belangrijk.

Denken: fijne gedachtes over seks.

Voelen: een prettig gevoel in je lijf.

Doen: jezelf en je partner aanraken op plekken die je allebei lekker vindt, bijvoorbeeld benen, rug, buik, geslachtsdelen, of...

Het kan zijn dat je als je denkt aan seks,
Dat je lijf zin krijgt in seks.
Misschien voelt het lekker in je lijf.
Zo werkt dat bij jou en ook bij je partner.
Het kan ook dat je zin krijgt als je aan elkaar denkt
Bijvoorbeeld, hoe je er naakt uitziet, of ...

Het kan ook dat je meer zin krijgt
als je gaat knuffelen en aanraken.
Het lekkere gevoel in jullie lijf wordt sterker.
Het kan ook dat je door eraan te denken en te gaan knuffelen
samen meer zin krijgt.

Denken, voelen en ***doen*** werken samen



Soms kun je geen zin meer hebben in seks .

Bijvoorbeeld:

Jullie liggen lekker op je bed een film te kijken.

Jullie worden opgewonden door wat je ziet en doordat je dicht tegen elkaar aan ligt.

Jullie gaan vrijen.



Dan gaat de bel.

De begeleider staat voor de deur...

Dan kan het zijn dat jij helemaal geen zin meer hebt.

Of dat je partner er geen in meer in heeft.

De zin in seks is weg.

Het voelt niet meer lekker.

Jullie stoppen met vrijen.

Samen privé



Knuffelen, vrijen en seks.
Dat is privé voor jou en je partner.

Privé betekent:

1. Niemand kan jullie zien
2. Niemand kan jullie horen
3. Niemand kan jullie storen

Niemand kan jullie zien

Hand in hand lopen of met de arm om elkaar heen,
dicht bij elkaar zitten, kus op de wang, knuffel,
dat kan in gezelschap van anderen.

Wat mogen ze niet van jullie zien?

Waar kun je dat wel samen doen?

Niemand kan jullie horen

Soms hoor je dat mensen samen seks hebben.

Heb jij dat weleens meegemaakt?

En wat vond jij daarvan?



De meeste mensen vinden het niet prettig.

Hoe zorgen jij en je partner er voor dat anderen jullie niet kunnen horen?

Niemand komt jullie storen

Als je lekker aan het vrijen bent,
wil je niet gestoord worden.

Wat doen jullie om niet gestoord te worden?

Samen praten over seks

Het is belangrijk dat jij en je partner samen praten over jullie seks.

Misschien denk jij:

“Waarom praten? Seks moet je doen!”

Dat is ook zo!

Maar weet jij wat je partner fijn of lekker vindt?

En weet je partner dat van jou?

Jij weet alleen wat je partner lekker vindt, als je het vraagt.

En je partner weet alleen wat jij lekker vindt, als jij dat zegt.

Als je met elkaar over jullie seks kan praten,
kan je ook tegen elkaar zeggen wat je niet prettig vindt.

Samen praten over seks is belangrijk.

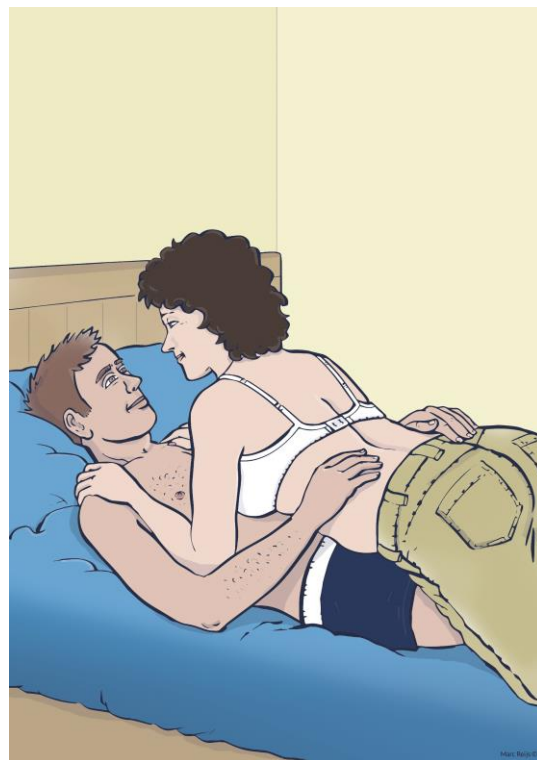
Het zorgt ervoor dat de seks fijner wordt,
voor jou en je partner.



Wat vind je fijn en wat niet?

Wat vind jij fijn?
Wat vind jij superlekker?

Wat wil jij niet tijdens seks?
Wat is jouw grens?



Wat vind je partner fijn?
Wat vind hij/zij superlekker?

Wat wil je partner niet tijdens seks?
Wat zijn de grenzen van jouw partner?

Ook tijdens de seks kun je aangeven wat je prettig vindt en wat niet.
Dat kan met woorden, maar ook met wat je doet.

Bijvoorbeeld:

- door de hand van je partner op een fijne plek naar te leggen
- door de hand van je partner weg te halen en ergens anders naar te leggen als het niet fijn is.

Samen zin in seks

Je bent bij je vriend of vriendin.
Je voelt je opgewonden of geil.
Je hebt echt zin om lekker te vrijen.
Zin in seks.

Hoe laat je dat merken aan je partner?
Je kan het zeggen.
Je kan het laten merken met zoenen, knuffelen
en verder aanraken.
Misschien is dat iedere keer anders.
Misschien laat jij het steeds op dezelfde manier merken.

Hoe weet je of jouw partner ook zin heeft?
Je kan het merken aan hoe je partner reageert.
Gaat je partner ook knuffelen, zoenen en jou aanraken,
dan heeft je partner waarschijnlijk ook zin.



Geen zin in seks

Maar doet je partner dat niet,
of duwt je partner jou weg,
dan heeft hij of zij waarschijnlijk geen zin in seks.
Of misschien zegt hij of zij het wel.
Dat is lekker duidelijk.

Heb jij dat weleens meegemaakt?
Hoe was dat voor jou?

En wat heb je toen gedaan?

Als je partner geen zin in seks heeft,
dan moet jij stoppen.
en andersom: als jij zin hebt in een vrijpartij
maar je partner niet, dan gaat de vrijpartij niet door.
Want:
'aanraken is alleen fijn als je het allebei wil'.
En dat geldt dus ook voor seks.



Samen opgewonden worden



Seks en opwinding horen bij elkaar.
Seks is prettig als jij je geil, of opgewonden voelt.

Opwinding gaat in kleine stapjes.
Het begint bij een klein beetje opgewonden gevoel.
Opwinding wordt groter als jullie aan seks gaan denken
en elkaar gaan aanraken.

Geslachtsgemeenschap of seks hebben

Geslachtsgemeenschap is seks met penis in de vagina.
Een ander woord voor geslachtsgemeenschap is neuken.
Sommige mensen vinden neuken geen prettig woord
En geslachtsgemeenschap vinden ze te moeilijk.
Zij noemen het: “naar bed gaan”, of “het doen”.

In deze folder noemen wij het ‘penis in de vagina seks’
Dat is lekker duidelijk.

Naar bed gaan, seks of ‘het doen’,
kan op veel verschillende manieren.
Het kan bijvoorbeeld ook vingeren, pijpen of beffen zijn
Daar vertellen we straks meer over.
Het is vooral belangrijk wat jullie samen fijn vinden.

‘Penis in de vagina seks’

Bij penis in de vagina seks is het belangrijk dat een vrouw en een man
allebei opgewonden zijn voordat de penis in de vagina gaat.
Raak elkaar aan, streel, zoen elkaar op je lijf bijvoorbeeld je buik, de
binnenkant van je bovenbenen, de vulva de penis.
Vraag elkaar wat vind je lekker?
Geniet van elkaar.



Opgewonden worden

Je kan opgewonden raken op verschillende manieren.

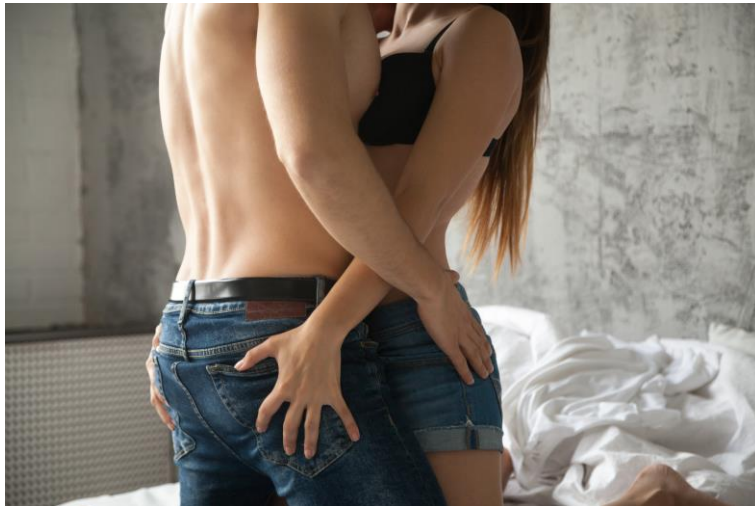
Door te **denken**, door te **kijken**, te **voelen** en **ruiken**.

bijvoorbeeld: **denken** aan een keer dat je lekkere seks hebt gehad.

Kijken naar je partner die bloot onder de douche vandaan komt of kijken naar een erotische film.

Voelen door elkaar te zoenen of aan te raken.

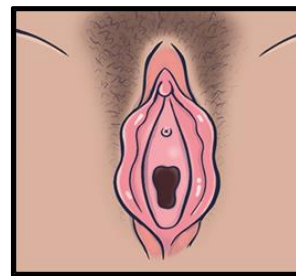
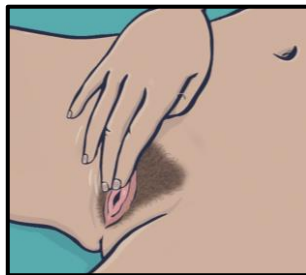
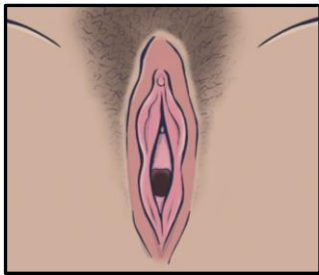
ruiken van elkaars lichaam of een lekker geurtje



Aanraken en opwinding vrouw

Als de clitoris gestimuleerd wordt,
kan een vrouw nog meer opgewonden worden
De vagina wordt dan vochtig en
de binnenste en buitenste (schaam) lippen zwellen een beetje op.

De man kan dit doen door bijvoorbeeld met zijn vinger zachtjes of iets
steviger over de clitoris te wrijven.
De vrouw kan het ook zelf doen.
Of zij kan de hand van de man sturen
en zo aangeven wat zij fijn vindt.



Bij opwinding wordt de vagina vochtig.
Het is een fijn gevoel.
De vrouw voelt spanning in haar buik
en haar gezicht ziet er een beetje gespannen uit.

Soms voelt een vrouw de opwinding in haar hele lijf.
Misschien krijgt ze een orgasme
dat is een ander woord voor klaarkomen
Ze voelt dan kleine prettige schokjes en tintelingen door haar hele lijf.

Aanraken en opwinding man

Als de penis van de man opgewonden is,
wordt hij groter en is hij stijf.

De eikel is opgezwollen en een beetje vochtig geworden

De penis van de man kan stijf worden,
Bijvoorbeeld als de vrouw de penis aanraakt of streelt.

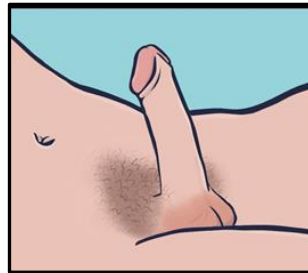
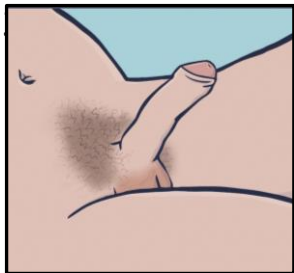
Ze kan de penis ook vastpakken,
en haar hand op en neer bewegen.

Op een manier die fijn is voor de man

Het kan zacht, voorzichtig en rustig,
of steviger en sneller.

Een man kan het ook zelf doen.

Of hij kan de hand van de vrouw sturen
en zo aangeven wat hij fijn vindt.



Veilig vrijen

Bij seks is het belangrijk dat je goed voor jezelf zorgt én voor je partner.

Dus:

- dat de seks prettig is voor jullie beiden
- En dat je samen veilige seks hebt.



Veilige seks is:

- Jij of je partner worden niet zwanger , als je dat niet wil.
- Je wordt niet ziek van de seks.



Wil je meer informatie over het condoom, voorbehoedsmiddelen en veilige seks?

Lees dan de infobladen

- Veilige seks niet ziek.
- Veilige seks niet zwanger.



Seks met de penis in de vagina

Seks met de penis in de vagina gaat in stapjes:

Stap 1

Eerst word je samen opgewonden.
Dan is de penis stijf en de vagina vochtig.



Stap 2

Bedenk samen: Gaan we een condoom
of een ander voorbehoedmiddel gebruiken?

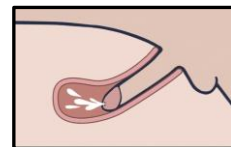
Stap 3

Dan gaat de man met zijn penis in de vagina van de vrouw.
Hij beweegt zachtjes of iets harder met de penis op en neer in de vagina.
Of de vrouw beweegt op en neer met haar vagina over de penis.
Probeer samen uit wat je fijn vindt.



De seks duurt zolang als je het samen fijn vindt.
Kijk en luister goed naar elkaar,
om te zorgen dat je het samen fijn hebt
vertel met woorden wat je fijn vindt,
of laat met je hand of je lijf je partner weten wat je fijn vindt en wat niet.

Vaak krijgt de man een orgasme.
Hij voelt het in zijn penis en in zijn buik,
soms tintelt zijn hele lijf.
Er komt sperma uit de penis.



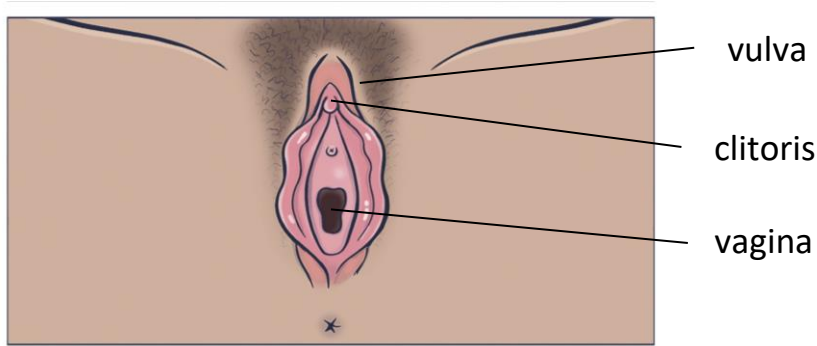
Bij een vrouw geeft het meestal niet hetzelfde gevoel.
Het zorgt wel voor opwinding,
maar vaak niet voor een orgasme.

Wist je dit?

Weet jij waarom de meeste mannen klaarkomen bij penis in de vagina seks en veel vrouwen niet?

De clitoris van een vrouw, dat hele gevoelige plekje, zit aan de buitenkant van de vulva.

De penis kan daar niet bij als hij in de vagina zit.



Hoe lossen partners dat op?

- Een vrouw is al klaargekomen voor de penis in de vagina seks begint.
- De man kust en streelt de vrouw op de plekjes die zij lekker vindt.
- De man en vrouw hebben samen een manier gevonden om tijdens de penis in de vagina seks ook de clitoris van de vrouw aan te raken, zodat zij ook klaarkomt.

De eerste keer

Misschien lijkt het jou spannend om voor de eerste keer seks te hebben.
Of ben je een beetje zenuwachtig.
Dat is heel normaal.

Misschien gaat het de eerste niet meteen helemaal goed.
Bijvoorbeeld: de man kan de ingang van de vagina niet vinden.
De vrouw kan hem dan helpen door zijn penis er voorzichtig naartoe te brengen

Pijn bij penis in vagina seks is niet goed.
Dan moet je stoppen
Het is dan goed hulp te vragen bij iemand die je vertrouwd en je kan helpen.



Na de seks

Na de seks heb je nog even tijd en aandacht voor elkaar.
Je geniet samen nog even na.

Samen praten, nog even knuffelen, lekker tegen elkaar aan in slaap vallen,
samen douchen...

Je kan op veel manieren nagenieten.

Hoe jij dat doet hangt af van jou en je partner.
Doe wat jullie samen fijn vinden.

Wat doen jullie na de seks?

Wat vind jij prettig na de seks?

En je partner?



Pijpen, beffen en andere seks

Veel mensen denken bij seks:
geslachtsgemeenschap of penis in de vagina seks.
Dat is maar 1 manier van seks.
Er is veel meer.

Denk aan vingeren, aftrekken, pijpen, beffen.
Dat is ook seks.

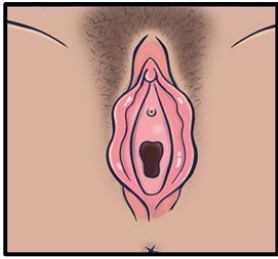
Vingeren



Vingeren doe je op je clitoris of vulva.
Je doet het met je vinger of een paar vingers.
Je kan het bij jezelf doen.
Je partner kan het ook bij jou doen.
Dat wil zeggen dat jouw partner jou streelt met zijn vingers.
Bij je vulva of op je clitoris.
Misschien vind jij het fijn als je partner wrijft over jouw clitoris.
Of vingers in jouw vagina doet.
Dat is ook vingeren.
Vertel je partner wat jij fijn vindt.

Je kunt klaarkomen van vingeren.

Beffen



Beffen wil zeggen: jouw partner likt je clitoris.
Beffen doe je met je tong.
Als je partner je beft kan je klaarkomen.

Bij beffen kan je een beflapje gebruiken.
Zo kun je een SOA voorkomen.
Je kan een beflapje kopen,
of je maakt er eentje van een condoom.

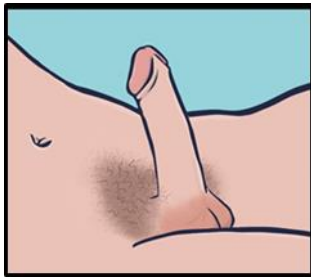
Aftrekken



Aftrekken kan je bij jezelf doen.
Je partner kan jou ook aftrekken.
Aftrekken wil zeggen dat je partner je penis vasthoudt en haar hand heen
en weer beweegt.

Wat vind jij fijn bij aftrekken? Zacht, of juist stevig aanraken?
Vertel je partner wat jij fijn vindt.
Je kan klaarkomen van aftrekken.

Pijpen



Pijpen wil zeggen dat je partner zuigt aan je penis.
Of dat je partner jouw penis in haar mond neemt
en zo aan je penis likt
Van pijpen kun je klaarkomen.

Misschien vindt jou partner het niet prettig om sperma in de mond te krijgen, of in te slikken.

Het is goed om dat van elkaar te weten.

Bij pijpen kan je een condoom gebruiken om een SOA te voorkomen.
En ook om ervoor te zorgen dat jouw sperma niet in de mond van je partner komt.

Wil je meer informatie over de vulva en de penis.

Ga dan naar de video's van Lijf & liefde:

[klik hier](#) voor een video over de vulva

[Klik hier](#) voor een video over de penis

Wil je meer weten over vingers beffen en andere seks?

Ga dan naar <https://sense.info/nl/seks/sekstechnieken/korte-films-over-seks>

Het voorlichtingsprogramma 'Lief lijf en leven' heeft een video gemaakt over een man en een vrouw die seks hebben, kijk hier voor meer info:

www.lieflijfenleven.nl

Vraag je begeleider of iemand die je vertrouwt om dit samen te bekijken.

Nog even dit

Hoe blijft de seks prettig voor jou je partner en jouw omgeving?

- Je dwingt elkaar niet en je doet elkaar geen pijn.
Jij mag nee zeggen tegen seks.
Dan moet je partner stoppen met aanraken.
En als je partner geen zin heeft,
dan stop jij!



- Seks is privé:
Niemand kan jullie zien
Niemand kan jullie horen
Niemand komt jullie storen
- Denk na over veilige seks, en vraag om hulp als je vragen hebt
 - [klik hier voor veilige seks niet zwanger](#)
info over anticonceptie
 - [klik hier voor veilige seks niet ziek](#)
info over het condoom

