

Philadelphia

Het beste uit elkaar



HOMO

Seks met de ander

ik
lief en
leven



Seksualiteit

Deze info sluit aan bij
Leerbaar & Weerbaar

Inleiding

Dit boekje 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 of vagina
- 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, penis, of...

Als je denkt aan seks, kan je zin krijgen in seks.
Misschien voelt het lekker in je lijf.
Zo werkt dat bij jou en ook bij je partner.

Je kan ook je zin krijgen als je aan elkaar denkt,
bijvoorbeeld hoe de ander er naakt uitziet,
of ...

En je kan nog meer zin krijgen als je gaat knuffelen en aanraken.
Het lekkere gevoel in je lijf wordt dan sterker.

Ook door aan seks te denken en te gaan strelen
Kan je samen zin in seks krijgen.

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



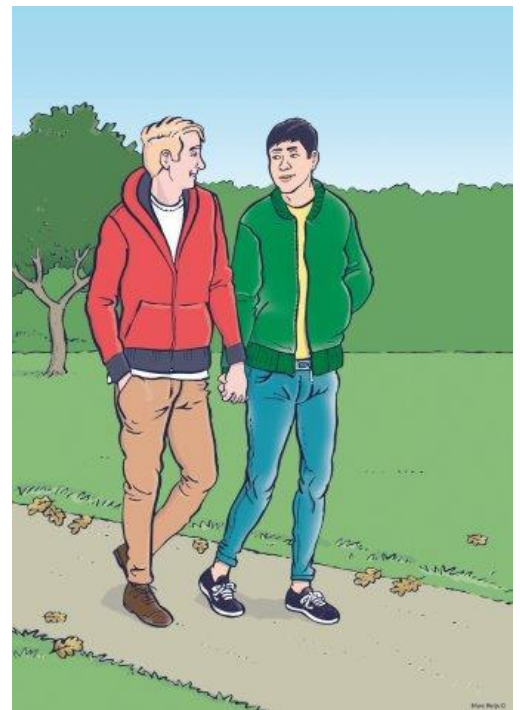
Samen praten over seks

Het is belangrijk dat jij en je partner samen praten over de seks.
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 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 fijn is,
voor jou en je partner.



Wat vind jij prettig?

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

Wat vindt je partner prettig?

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 neer te leggen
- Door de hand van je partner weg te halen en ergens anders neer te leggen als het niet fijn is.
- Door te zeggen, dat is niet fijn. Vertel dan wat je wel fijn vindt.

Samen zin in seks

Je bent bij je vriend.
Je voelt je opgewonden of geil.
Je hebt 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.

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

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

En wat heb je toen gedaan?

Geen zin in seks



Soms kun je geen zin meer hebben in seks.

Bijvoorbeeld:

Jullie liggen lekker op je bed tv te kijken.

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

Jullie gaan vrijen.

Dan gaat de bel.

Iemand 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.

Als jij of je partner geen zin in seks heeft, dan stop je.

Want:

‘aanraken is alleen fijn als je het allebei wilt’.

En dat geldt dus ook voor seks.

Misschien heeft jouw partner wel zin,
maar is hij of zij nog niet zo opgewonden als jij.

Of andersom:

Jouw partner is echt opgewonden, maar jij nog niet.

Hoe zorgen jullie er dan voor dat je samen opgewonden wordt?

Je raakt elkaar aan.

Je zoekt de plekjes die de ander fijn vindt,

Buik, dijen, billen, penis...

Weet jij wat jouw partner fijn vindt?

En jouw partner? Weet hij dat van jou?

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.



Goed om te weten:

Als je allebei heel erg opgewonden bent kun je klaarkomen.
Een ander woord voor klaarkomen is orgasme.
Een orgasme is een heel fijn gevoel.
Mannen voelen het in hun buik en penis.
Uit hun penis komt sperma.

Soms komen partners tegelijk klaar.
Meestal niet.

Het is prettig als de seks dan nog even doorgaat,
zodat de ander ook de tijd krijgt om klaar te komen.

Klaarkomen is niet het allerbelangrijkste.
Het is belangrijk dat je samen geniet.

Aftrekken en pijpen of andere seks?



Wat vinden jullie prettig?

In dit boekje worden voorbeelden van seks gegeven.
Misschien hebben jij en je partner andere seks.
Dat kan!

Belangrijk is:

- jullie vinden het allebei prettig

Aftrekken

Aftrekken kan je bij jezelf doen.

Je partner kan jou ook aftrekken.

Aftrekken wil zeggen dat je partner je penis vasthoudt en zijn hand heen en weer beweegt.

Wat vind jij fijn bij aftrekken? Zacht, of juist stevig aanraken?

Vertel je partner wat jij fijn vindt.

Je kunt klaarkomen van aftrekken.

Pijpen

Pijpen wil zeggen dat je partner likt en zuigt aan je penis.

Of je partner neemt jouw penis in zijn mond en likt en zuigt eraan.

Van pijpen kun je klaarkomen.

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

Het is goed om dat van elkaar te weten.

Bij pijpen gebruik je een condoom om een SOA te voorkomen.

En ook om ervoor te zorgen dat jouw sperma niet in de mond van je partner komt.

Anale seks

Sommige mannen genieten van anale seks.

De anus is ook een gevoelige plek.

Bij anale seks kun je denken aan het likken van de anus, een vinger in de anus of een penis in de anus.

Eerst samen opgewonden worden

Bij seks is opwinding en ontspanning belangrijk.
Je gaat samen lekker zoenen, knuffelen, aanraken...,
totdat je beiden lekker opgewonden bent.

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.

Niet alle mannen die homo zijn, vinden anale seks prettig.
Er zijn mannen die dit helemaal niet willen.
En dat is oké!

Wil je meer weten over aftrekken, pijpen en andere seks?

Ga naar www.lieflijvenleven.nl

Er is een video over 2 mannen die seks hebben.

Je kan zien hoe 2 mannen pijpen en aftrekken

Je kan ook zien hoe je anale seks kan hebben op een veilige en prettige manier.

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

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?



Samen privé



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

Privé betekent:

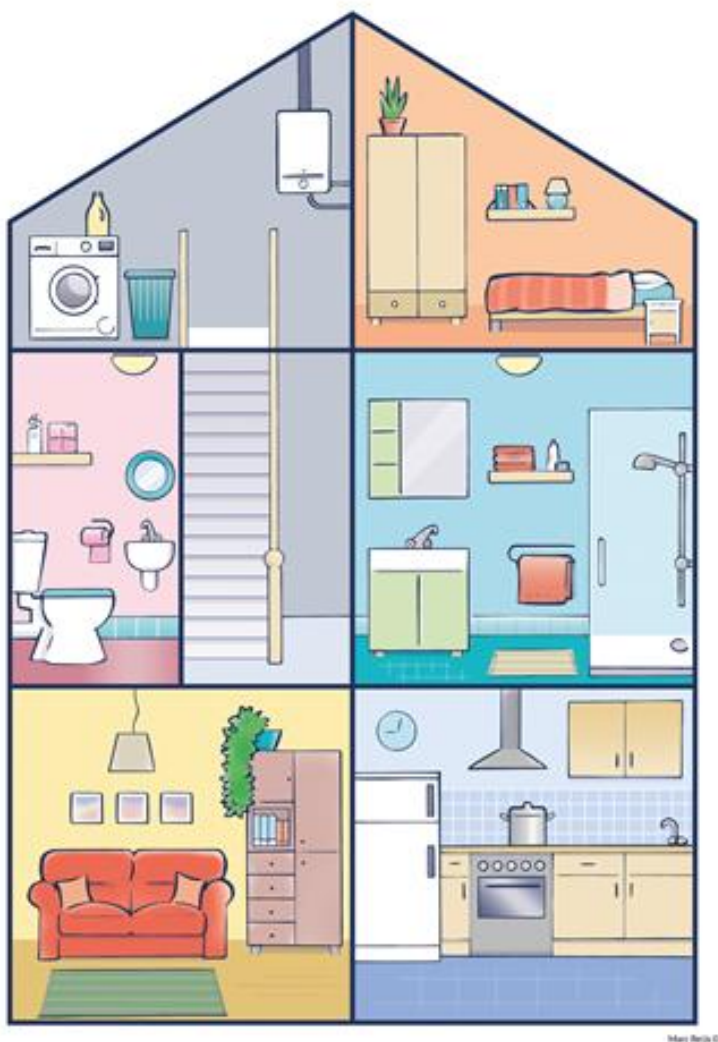
1. Niemand kan jullie zien
2. Niemand kan jullie horen
3. Niemand kan jullie storen

Wat anderen wel mogen 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?



Men Reijl ©

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 neuken bent,

wil je niet gestoord worden.

Wat doen jullie om niet gestoord te worden?

Nog even dit

Er zijn regels voor seks met de ander.
Zo blijft de seks prettig voor jou
en je partner.

- Je hebt alleen seks als je dat allebei wilt
- Seks is privé:
 - Niemand kan jullie zien
 - Niemand kan jullie horen
 - Niemand komt jullie storen
- Je doet elkaar geen pijn
- Je gebruikt een condoom
(tenzij je een vaste partner hebt en je beiden getest bent)
- Je partner is meerderjarig
- Je praat samen over wat je prettig vindt.

Welke regels gelden nog meer voor jou?

En welke afspraken hebben jij en je partner?