

Philadelphia

Het beste uit jezelf



LESBISCH

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
- 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...

Als je denkt aan seks, kan je lijf 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 je er naakt uitziet,
of ...

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

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

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



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.

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?



Max Reijnders

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 jij prettig?
Wat vind jij heel erg lekker?

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

Wat vind je partner prettig?
Wat vind je partner heel erg lekker?

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.

Samen zin in seks

Je bent bij je 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.

Maar doet je partner dat niet,
of duwt je partner jou weg,
dan heeft zij waarschijnlijk geen zin in seks.
Misschien zegt ze 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.

Want:

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

En dat geldt dus ook voor seks.

Misschien heeft jou 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, borsten, vulva,

Weet jij wat jouw partner fijn vindt?

En jouw partner?

Weet hij of zij 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.



Als je allebei heel erg opgewonden bent kun je klaarkomen.
Een ander woord voor klaarkomen is orgasme.
Een orgasme is een heel fijn seksgevoel.
Vrouwen voelen het in hun buik en vagina.
En soms in hun hele lijf.

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.

Vingeren, beffen 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:

- de seks past bij jullie
- jullie vinden het allebei prettig

Vingeren

Vingeren doe je op je clitoris.

Je doet het met een 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 kietelt of streelt met haar 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 kan klaarkomen van vingeren.



Beffen

Beffen wil zeggen: jouw partner likt je clitoris

Beffen doe je met je tong.

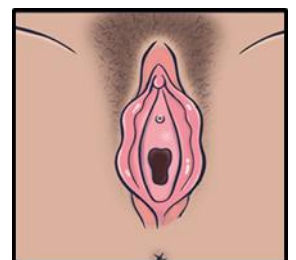
Als je partner je beft kun je klaarkomen.

Let op: bij beffen is een beflapje nodig!

Zo kun je een SOA voorkomen.

Je kan een beflapje kopen,

of je maakt er eentje van een condoom.



Wil je meer weten over vingeren beffen en andere seks?

Ga dan naar <https://sense.info/nl>

Het voorlichtingsprogramma 'lief lijf en leven' heeft een video gemaakt over 2 vrouwen die seks hebben, kijk hier voor meer info:

www.lieflijfenleven.nl

Vraag je begeleider of iemand die je vertrouwd 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?



Wel of niet seks

Waarom heb jij seks?

- Je hebt een relatie en je vindt dat seks daarbij hoort
- Je hebt er zin in
- Je partner wil seks
- Het is weekend en dan heb je altijd seks met je partner
- Dan heb je het maar gehad...
- Seks met je partner is gewoon fijn
- Je voelt je geliefd
- ...

Er zijn heel veel redenen waarom mensen seks hebben.

En jij?

Waarom heb jij seks?

Wat altijd geldt:

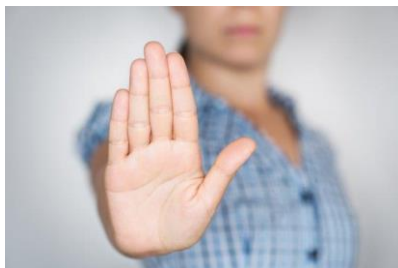
‘seks is alleen fijn als je het allebei wil’

Jij mag nee zeggen tegen seks.

Dan moet je partner stoppen met aanraken.

En als je partner geen zin heeft,

dan stop jij!



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 wil
- Seks is privé:
 - Niemand kan jullie zien
 - Niemand kan jullie horen
 - Niemand komt jullie storen
- Je doet elkaar geen pijn

Welke regels gelden nog meer voor jou?

En welke afspraken hebben jij en je partner?