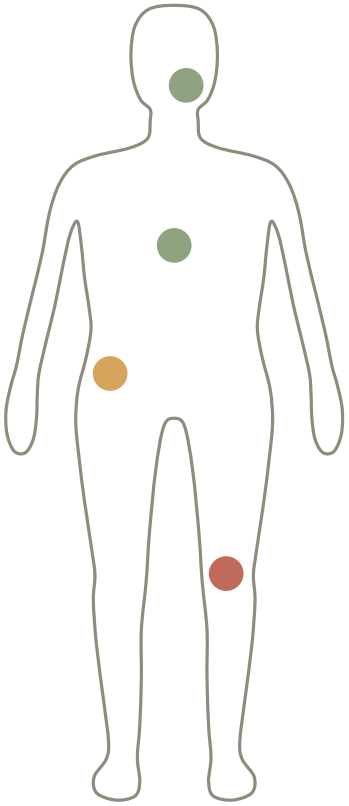
© MAXIME BRUSSELAERS

HET ONTDEKKEN VAN JE EROGENE ZONES

Een oefening om je eigen lichaam met nieuwsgierigheid en zonder oordeel te verkennen.

Voor jezelf, op je eigen tempo.



MAXIME BRUSSELAERS

Gecreëerd door Maxime Brusselaers
Seksuoloog, single coach en psychologisch consulent

maximebrusselaers.be

WELKOM

Fijn dat je hier bent.

Je lichaam is van jou. Toch weten veel mensen verrassend weinig over waar en hoe ze aanraking fijn vinden. Vaak gaat de aandacht vooral naar de 'bekende' plekken, terwijl je hele lichaam kan reageren op aanraking.

Wat zijn erogene zones?

Erogene zones zijn plekken op je lichaam die extra gevoelig zijn en die seksuele opwinding of genot kunnen oproepen wanneer ze aangeraakt worden. Welke plekken dat zijn, verschilt van persoon tot persoon. Ook de manier van aanraken maakt een verschil: een plek kan heerlijk aanvoelen met je vingertoppen en minder fijn met een stevige hand. En wat vandaag prettig is, kan op een andere dag anders aanvoelen.

Wat is de bedoeling?

Met deze oefening breng je in kaart welke plekken op jouw lichaam prettig, neutraal of onaangenaam aanvoelen. Het doel is niet om opgewonden te raken of om iets te bereiken. Het doel is **ontdekken**: met aandacht en nieuwsgierigheid voelen wat er gebeurt. Die kennis over jezelf kan je helpen om beter aan te voelen wat je wil, en om dat ook te kunnen aangeven, alleen of samen met iemand anders. Zie het niet als een eenmalige opdracht, maar als een uitnodiging om je lichaam telkens opnieuw te leren kennen.

Goed om te weten

- Er bestaan **geen juiste of foute antwoorden**. Wat jij voelt, klopt voor jou.
- Je bepaalt zelf hoe ver je gaat. Je mag op elk moment pauzeren of stoppen.
- Roept aanraking pijn, onrust of nare herinneringen op? Stop dan en wees mild voor jezelf. Je kan daarover praten met een seksuoloog of een andere hulpverlener die je vertrouwt.

© Maxime Brusselaers · maximebrusselaers.be

ZO GA JE TE WERK

Wat heb je nodig?

- Een rustig moment en een plek waar je niet gestoord wordt.
- Een warme, comfortabele ruimte.
- Eventueel lotion, olie of glijmiddel (zie de tips hieronder).
- Deze bundel, en kleurpotloden of stiften in groen, oranje en rood als je hem afdrukt.

Stap voor stap

1. **Kom tot rust.** Neem een paar rustige ademhalingen en merk op hoe je lichaam op dit moment aanvoelt.
2. **Ga je hele lichaam af.** Begin bij je hoofd en werk zo langzaam naar beneden: gezicht, oren, hals, schouders, armen, handen, borst, buik, rug, billen, benen en voeten. Vergeet de plekken niet waar je zelden bij stilstaat, zoals je hoofdhuid, je knieholtes of de binnenkant van je polsen.
3. **Varieer in aanraking.** Probeer bijvoorbeeld je vingertoppen, je volle hand, zacht strelen, wat steviger drukken, langzaam of iets sneller. Merk op wat er verandert. Op pagina 5 vind je nog meer ideeën.
4. **Voel en benoem.** Vraag je bij elke plek af: voelt dit prettig, neutraal of onaangenaam?
5. **Duid aan op de lichaamskaart.** Kleur de plekken in op de volgende pagina. Dat mag tijdens of na de oefening.
6. **Sta stil bij wat je ontdekte** aan de hand van de vragen op de laatste pagina.

Tips

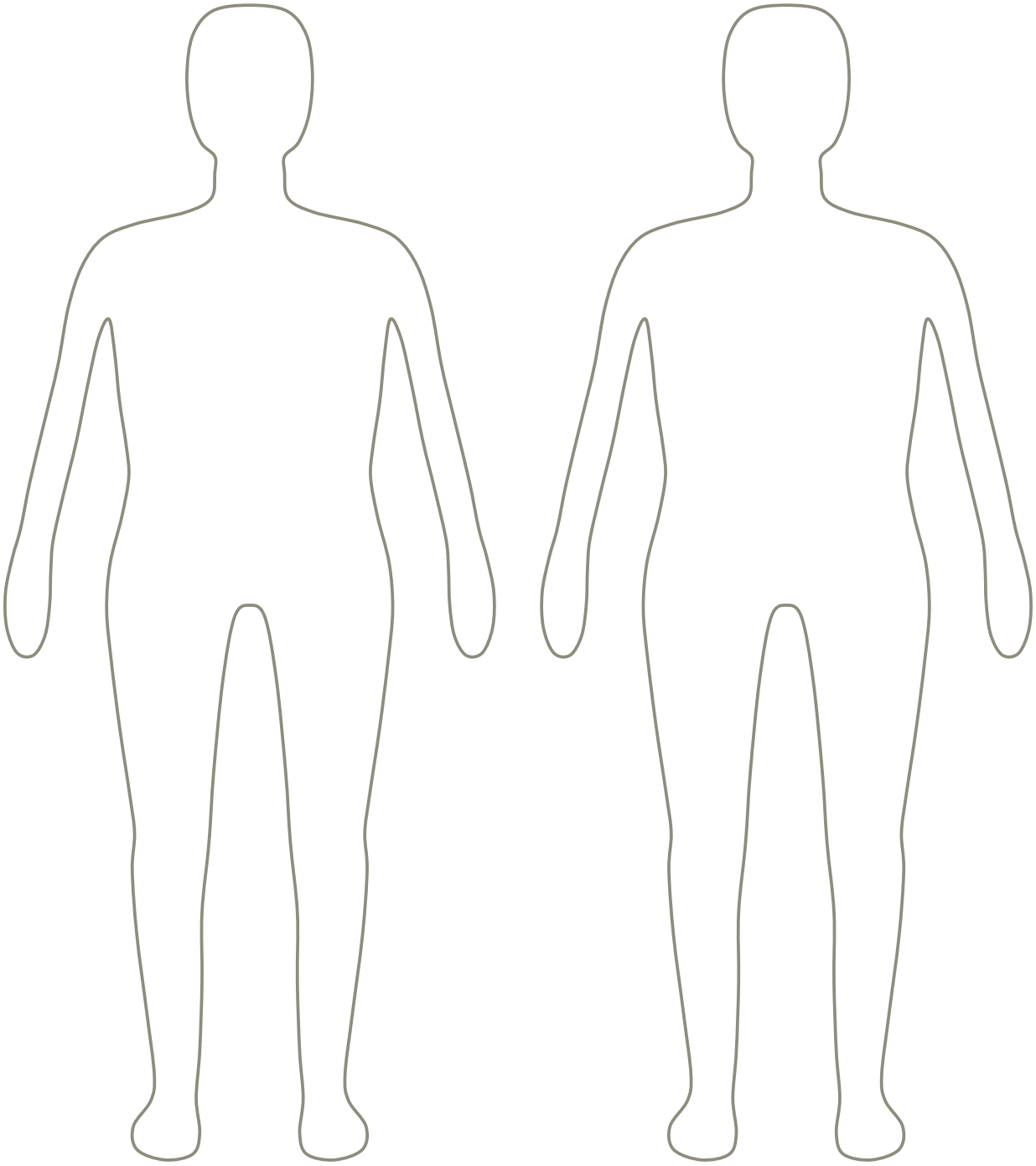
- Lotion of olie maakt aanraking vaak zachter en aangenamer.
- Raak je je genitaliën aan? Gebruik dan liever glijmiddel.
- Voelt bewust je lichaam aanraken als een grote stap? Begin dan onder de douche. Was jezelf en geef daarbij bewust aandacht aan elk deel van je lichaam.
- Je hoeft niet alles in één keer te doen. Je kan de oefening spreiden over meerdere momenten.

© Maxime Brusselaers · maximebrusselaers.be

MIJN LICHAAMSKAART

Kleur de plekken in volgens wat je voelde. Druk je deze pagina niet af? Dan kan je ook de teken- of markeerfunctie van je PDF-lezer gebruiken.

Voelt prettig Soms wel, soms niet prettig Voelt niet prettig



VOORKANT ACHTERKANT

© Maxime Brusselaers · maximebrusselaers.be

EVEN STILSTAAN

Neem na de oefening even de tijd voor deze vragen. Een paar woorden is genoeg.

Welke plekken voelden prettig?

Welke plekken voelden onaangenaam?

Welke plekken voelden eerder neutraal?

Heeft een plek je verrast? Welke, en hoe?

Bij welke plek was je even niet meer in het hier en nu, bijvoorbeeld omdat je afgeleid raakte of begon te piekeren?

Wat is je top drie van prettige plekken? Verandert die als je je genitaliën en borsten niet meetelt?

© Maxime Brusselaers · maximebrusselaers.be

BLIJF ONTDEKKEN

Je lichaam leren kennen is **geen eenmalige opdracht**. Je lichaam verandert, je stemming verandert, en ook wat je fijn vindt kan veranderen. Daarom loont het om deze oefening af en toe te herhalen en telkens iets anders uit te proberen. Speel met de soort aanraking: dezelfde plek kan heel anders aanvoelen als je je aanraking verandert.

Speel met aanraking

Druk
Heel licht, alsof je de huid amper raakt. Gewoon strelen. Stevig drukken of kneden.

Tempo
Heel traag. Iets sneller. Wissel af, of houd je hand even stil op één plek.

Waarmee
Je vingertoppen, je volle handpalm, de rug van je hand, of lichtjes met je nagels.

Beweging
Strelen, kleine cirkels, kneden, zacht tikken of lichtjes knijpen.

Materiaal
Een zijden sjaal, een veer, een zachte borstel of een warme handdoek.

Temperatuur
Warme of koele handen, een warm of koel washandje, of een druppel opgewarmde olie.

Mijn ontdekkingsmomenten

Noteer telkens kort wat je uitprobeerde en wat je opviel. Zo zie je na een tijd wat er verandert.

Datum	Wat probeerde ik?	Wat viel me op?

Wil je hier verder mee aan de slag, of wil je praten over seksualiteit en intimiteit? Neem dan gerust een kijkje op **maximebrusselaers.be**.

© Maxime Brusselaers · maximebrusselaers.be