

De ontdekking van je erogene zones

Erogene zones zijn **plekken op het lichaam die extra gevoelig reageren op seksuele prikkels**. Die gevoeligheid kan verschillen. Een plek kan prettig zijn bij aanraking met de hand maar minder fijn aanvoelen bij stimulatie met de tong.

Deze aangename zones gaan we in kaart brengen. Kies een rustig moment en creëer tijd voor jezelf. Ga je hele lichaam af en denk na over deze vragen:

Ga heel je lichaam af en sta stil bij volgende vragen:

- Welke plaatsen voelen prettig?
- Welke plaatsen voelen onaangenaam?
- Welke plaatsen voelen eerder neutraal?
- Heeft een bepaalde plaats je verrast?
- Welke plek haalde je even uit het hier en nu
- Wat is je top drie van prettige plaatsen en verandert die wanneer je geen genitaliën of borsten includeert?

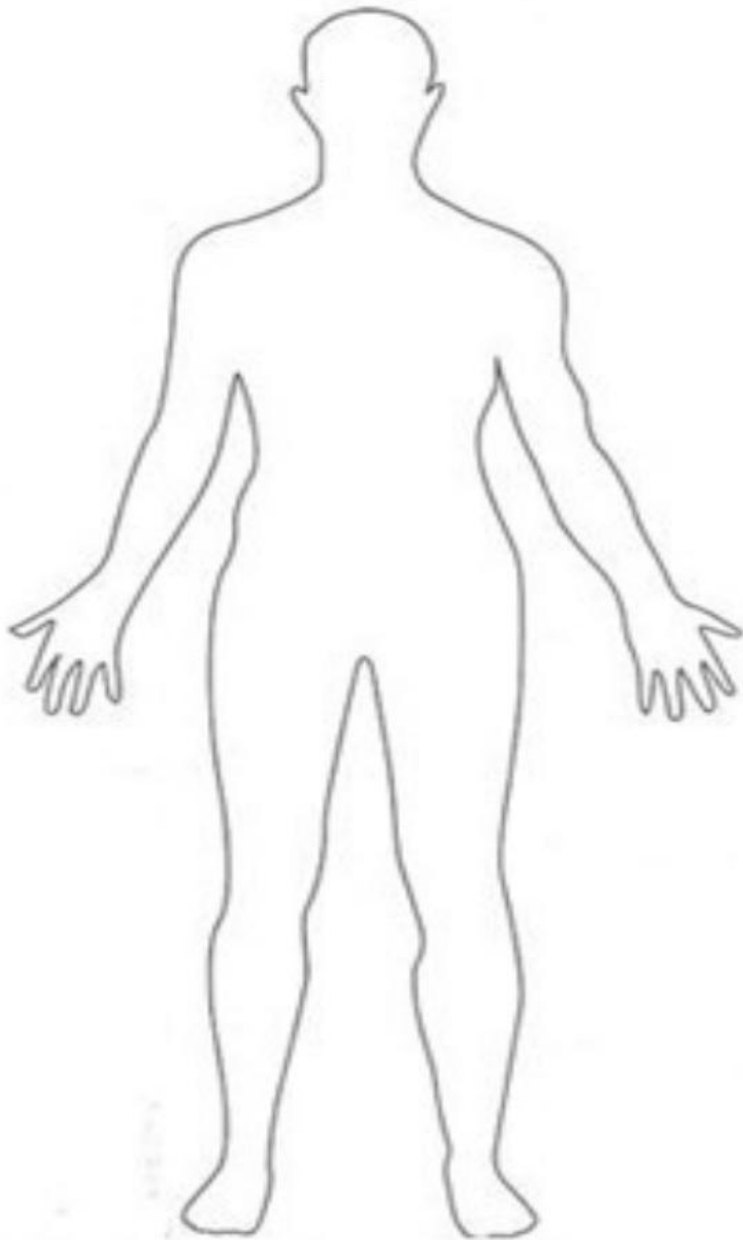
De **tekening** kan je misschien helpen bij het nagaan van je lichaam. Je kan er bijvoorbeeld ook dingen op **aanduiden** (groen voor 'voelt aangenaam', rood voor 'absoluut niet/voelt niet aangenaam', oranje voor 'plaatsen die soms wel en soms niet fijn aanvoelen'). Het is jouw lichaam, er zijn geen foute en/of juiste antwoorden.

De **tekening** kan helpen om je lichaam te verkennen. Je kan er zaken op aanduiden. *Bijvoorbeeld: groen staat voor prettig. Rood staat voor absoluut niet prettig. Oranje staat voor soms wel en soms niet prettig.* Het is jouw lichaam. Er bestaan geen foute of juiste antwoorden.

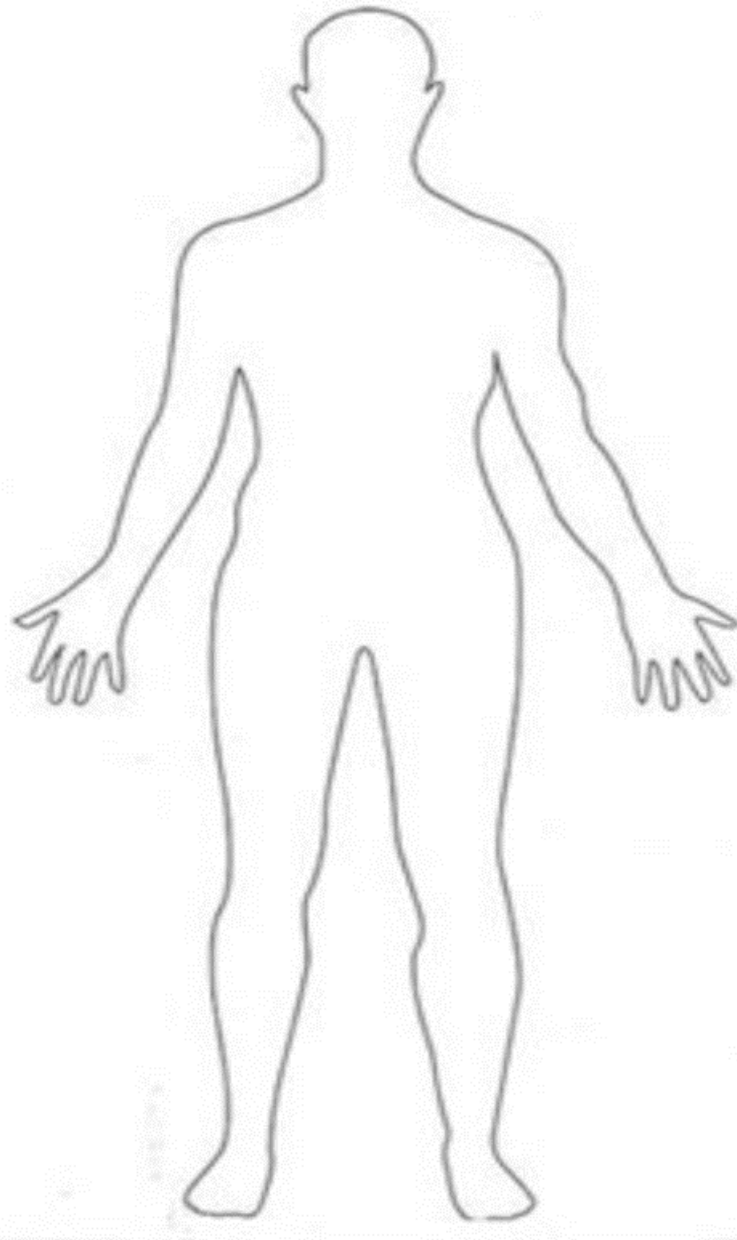
Tips

- Voor aanrakingen kan je gebruikmaken van lotion of olie.
- Voor aanrakingen van de genitaliën kan je glijmiddel gebruiken.
- Vind je het bewust aanraken van je lichaam een grote stap, begin dan onder de douche door jezelf te wassen terwijl je bewust aandacht geeft aan alle delen van je lichaam.

· | MAXIME BRUSSELAERS | ,
SEKSUOLOOG, SINGLE COACH & PSYCHOLOGISCH CONSULENT



Voorkant



Achterkant