

Maak een erotisch lijstje

Wat doe je in deze oefening?

In deze oefening ga je, alleen of met je partner, na wat je fantasieën zijn. En wat de fantasieën zijn van je partner.

Voor wie?

Voor iedereen die zijn fantasieën wil prikkelen.

Voor stellen die elkaars fantasieën willen leren kennen en prikkelen.

Wat heb je nodig?

Een computer, pen en papier.

Kies of je deze opdracht alleen of samen wil doen.

SAMEN

Aan de slag

- Surf apart van elkaar naar www.mailfemale.nl. Op deze website staan dvd's en seksspeeltjes.
- Maak apart van elkaar een lijstje van vijf artikelen die je zou willen gebruiken als jullie gaan vrijen. Dat kunnen seksspeeltjes zijn of dvd's.
- Vergelijk jullie lijstjes. Vertel elk waarom je de artikelen op jouw lijstje graag zou willen gebruiken. Misschien kun je ook vertellen hoe je die wilt gebruiken.
- Kom samen tot een top 5: welke artikelen zouden jullie samen willen gebruiken?

Terugblik

- Hoe vond je het om deze oefening te doen?
- Heb je iets ontdekt bij jezelf wat je nog niet wist?
- Heb je iets ontdekt bij je partner wat nieuw voor je was?
- Hebben jullie nieuwe ideeën opgedaan voor jullie seksleven?
- Heb je door deze oefening meer zin gekregen om te vrijen?

Variatie

Je kunt hetzelfde doen op de website van www.shespot.nl, maar dan met erotische verhalen of beelden. Maak elk een lijstje en vergelijk dan. Welke beelden of verhalen vinden jullie het spannendst?

ALLEEN

Aan de slag

- Surf naar de websites www.mailandfemale.nl en www.shespot.nl en laat je inspireren door de volgende vragen:
 - Welke speeltjes zou je wel eens willen gebruiken?
 - Welke dvd's zou je willen zien?
 - In welk verhaal zou je zelf de hoofdpersoon willen zijn?
- Maak een top 5 verhalen en een top 5 met speeltjes en dvd's.

Terugblik

- Hoe vond je het om de oefening te doen?
- Kreeg je gevoelens van zin en opwinding, of juist niet?
- Heb je iets ontdekt bij jezelf wat je nog niet wist?
- Wat heeft de oefening je opgeleverd?

Tot slot

Je krijg zin in seks door bezig te zijn met seks. Deze oefening helpt je om je eigen verlangens en fantasieën te onderzoeken en kan zo helpen om zin te krijgen in seks.

Roept deze oefening vervelende gevoelens op? En wil je die met iemand delen? Zoek dan iemand in je buurt op bij wie je je vertrouwd voelt. Blijven deze gevoelens hangen en heb je er last van? Je kan dan overwegen om contact te zoeken met een seksuoloog of therapeut. Lees hier meer.