

## Wat zijn jouw erogene zones? Alleen

### Wat doe je in deze oefening?

Je gaat op een speelse manier je erogene zones in kaart brengen. Erogene zones zijn plekjes op je lichaam waar je opgewonden van raakt. Ze worden ook wel erotische plekjes genoemd.

### Voor wie?

Voor iedereen die zijn of haar erotische plekjes wil leren kennen.

### Wat heb je nodig?

- Een rood, blauw en groen potlood of stift.
- Prints van een lichaam.

### Aan de slag

- Geef op de voor- en achterkant van het lichaam met een groen potlood aan wat voor jou erotische plekken zijn.
- Geef met een rood potlood aan op welke plekken je absoluut niet aangeraakt wilt worden.
- Geef met een blauw potlood die plekken aan waarvan je niet zeker bent of het voor jou erotische plekken zijn.

### Terugblik

- Hoe vond je het om deze oefening te doen? Hoe moeilijk of makkelijk was het?
- Wat valt je op aan de plekken die je hebt ingekleurd?
- Heb je iets nieuws ontdekt over jezelf?
- Wat heeft deze oefening je opgeleverd?

### Tot slot

Als je erachter bent gekomen welke delen van je lichaam erotische plekjes zijn, kun je dat gebruiken tijdens het vrijen. Je kunt je partner dan laten weten waar je graag aangeraakt wilt worden.



