

Wat zijn jouw erogene zones? Met partner

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. Je doet deze oefening met je partner.

Voor wie?

Voor iedereen die zijn of haar erotische plekjes wil leren kennen, en die van de partner.

Wat heb je nodig?

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

Aan de slag

Ieder voor zich

- 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.

Samen

- Bespreek met elkaar de ingekleurde afbeeldingen van lichamen aan de hand van de volgende vragen:
 - Wat zijn voor jullie erotische plekken? (groen)
 - Welke absoluut niet? (rood)
 - Waar ben je nog niet zeker van (blauw)? Hoe zou je dat verder kunnen ontdekken?
 - Wat heb je ontdekt over jezelf?
 - Wat heb je ontdekt over je partner?

Terugblik

- Hoe vond je het om deze oefening te doen? Hoe moeilijk of makkelijk was het?
- Wat valt je op aan de plekken die jij en je partner hebben ingekleurd?
- Wat heeft deze oefening je opgeleverd?

Tot slot

Als je van jezelf en je partner weet welke plekjes erotisch en opwindend zijn, kun je dat gebruiken tijdens het vrijen. Je weet dan hoe je je partner kunt prikkelen en hoe je zelf geprikkeld wilt worden.



