

ladies
night

Icebreaker

Spelregels: Icebreaker Spel

Voor de Consulente:

- *Print de kaartjes dubbelzijdig (langs de lange zijde) en knip ze uit. Tip: Heb je een lamineerapparaat? Lamineer de kaartjes om ze langer mooi te houden. Lamineerapparaten zijn voordelig verkrijgbaar bij winkels zoals de Action!*
- *Lees deze vragen en antwoorden grondig door voordat je begint. Zorg dat je voldoende kennis hebt over de onderwerpen. Heb je ergens te weinig kennis over? Lees je dan in of vraag hulp in de groepsapp!*
- *Je kunt categorieën weglaten als deze niet bij jou of de groep passen, of het spel als losse onderdelen gebruiken. Alles kan, geen probleem!*
- *Disclaimer: Het hoogste aantal punten betekent niet dat iemand slecht presteert. De ranking is bijvoorbeeld gebaseerd op durf of betrokkenheid.*

Vorbereiding:

- *Timer instellen: Kies hoe lang je wilt dat de Icebreaker duurt.*
- *Kaarten klaarleggen: Gebruik drie categorieën:*
 1. *Uitdaging*
 2. *Waar/Niet Waar*
 3. *Dilemma*

Spelverloop:

- *Categorie trekken: De deelnemers trekken blind een categoriekaartje.*
- *Level kiezen: Als de categorie bekend is, kiest de deelnemer zelf een levelkaart:*
 1. *Beginner (1 punt)*
 2. *Intermediate (2 punten)*
 3. *Expert (3 punten)*

Punten verdienen:

Waar/Niet Waar:

- *Bij een goed antwoord krijgt de deelnemer het kaartje en de bijbehorende punten.*
- *Bij een fout antwoord krijgt de deelnemer geen punten.*

Dilemma:

- *De deelnemer schrijft 1 of 2 (hun keuze) op een formulier.*
- *De groep stemt, en als de deelnemer de meerderheid juist raadt, wint deze de punten.*

Uitdaging:

- *Als de deelnemer de vraag durft te beantwoorden of de uitdaging uitvoert, wint deze de punten.*
- *Einde van de ronde: Zorg ervoor dat alle deelnemers een gelijke kans hebben gehad voordat de timer afloopt.*



Punten tellen: Tel aan het einde van het spel de punten op.

In geval van gelijkspel:

Laat de spelers strijden in een finaleronde. Gebruik hierbij je creativiteit! Enkele voorbeelden:

- *Laat de deelnemers blind een piemel tekenen (bijvoorbeeld met de verkeerde hand). De mooiste tekening wint.*
- *Maak foto's met een opblaaspiemel. De grappigste foto wint.*

De winnaar:

De winnaar mag zich Piemelkoningin noemen en wint een klein prijsje.

Veel plezier en maak er een hilarische en gezellige activiteit van!

"Meer dan 10% van de seksueel actieve vrouwen ervaart regelmatig pijn bij het vrijen."

Beginner

"De eikel bevat 4000 zenuwuiteinden."

Beginner

"De hersenen zijn het grootste en belangrijkste erotische orgaan."

Beginner

"Sokken kunnen bijdragen aan makkelijker klaarkomen."

Beginner

"Orgasmes helpen bij het verlichten van menstruatiekrampen."

Beginner

"Regelmatige lichaamsbeweging verhoogt je libido."

Beginner

"Gemiddeld duurt penis-in-vagina seks 5 tot 6 minuten voordat de man klaarkomt."

Beginner

"Je kunt niet zwanger worden tijdens je menstruatie."

Beginner

De spiercontracties en het vrijkomen van endorfines tijdens een orgasme kunnen menstruatiekrampen verlichten.

Waar!

Fysieke inspanning verbetert de bloedcirculatie, verhoogt het energieniveau en draagt bij aan een gezond libido.

Waar!

Uit onderzoek blijkt dat de gemiddelde duur van penis-in-vagina seks, voordat de man klaar komt, tussen de 5 en 6 minuten ligt. Als dit binnen een minuut gebeurt, wordt dit vaak als te vroeg beschouwd door seksuologen. Het is echter belangrijk om te onthouden dat iedereen anders is!

Waar!

Hoewel de kans kleiner is, is het nog steeds mogelijk zwanger te worden tijdens je menstruatie, vooral bij een korte menstruatiecyclus.

Niet waar!

Ongeveer 10 tot 15% van de vrouwen heeft regelmatig pijn bij het vrijen. Als we het hebben over vrouwen die dit af en toe ervaren, stijgt dat percentage zelfs naar 40% gedurende hun leven.

Waar!

De eikel is een van de meest gevoelige delen van het mannelijk lichaam en bevat maar liefst 4000 zenuwuiteinden. Dit maakt het een belangrijk en gevoelig gebied voor seksuele stimulatie.

Waar!

Onze hersenen spelen de hoofdrol in seksuele opwindning en verlangens. Ze verwerken prikkels, fantasieën en emoties, en sturen signalen naar de rest van het lichaam om te reageren. Seksualiteit begint vaak in de geest, en wat je denkt of voelt, bepaalt hoe je lichaam reageert.

Waar!

Uit onderzoek blijkt dat het dragen van sokken tijdens seksuele activiteit kan helpen door fysiek comfort te bieden, zoals het verbeteren van de bloedtoevoer, wat seksuele opwindning ondersteunt.

Waar!

"Masturbatie vermindert je seksuele prestaties."

Beginner

"De grootte van je voeten of handen zegt iets over de grootte van je geslachtsdeel."

Beginner

"Het gebruik van een penisring zorgt er in de helft van de gevallen voor dat een man langer doet over klaarkomen."

Intermediate

"Slechts 10% van de vrouwen is in staat om te squirten."

Intermediate

"Clownvissen veranderen van geslacht."

Beginner

"Na een besnijdenis is de eikel eerst gevoeliger en daarna minder gevoelig, wat mannen kan helpen om minder snel klaar te komen."

Intermediate

Clownvissen beginnen hun leven als mannelijk, maar kunnen veranderen in vrouwelijke vis in de groep sterft.

Waar!

In 50% van de gevallen blijkt een penisring effectief te zijn in het verlengen van de tijd tot een man klaarkomt. Het is geen gegarandeerde oplossing, maar zeker de moeite waard om te proberen als je op zoek bent naar manieren om de seksuele ervaring te verlengen. Veilig gebruik is daarbij wel belangrijk, dus volg de instructies goed!

Waar!

Masturbatie heeft geen negatieve invloed op seksuele prestaties. Het is zelfs gezond en helpt je lichaam beter te leren kennen.

Niet waar!

Er is geen wetenschappelijk bewijs dat voet- of handgrootte gerelateerd is aan de grootte van geslachtsdelen.

Niet waar!

Na een besnijdenis is de eikel in het begin gevoeliger omdat deze minder gewend is aan directe blootstelling. Na verloop van tijd wordt de huid van de eikel dikker en minder gevoelig door regelmatigte wrijving en blootstelling. Dit kan mannen helpen om minder snel klaar te komen.

Waar!

Ongeveer 10% van de vrouwen kan squirten, en dit hangt samen met een combinatie van factoren zoals ontspanning, goede communicatie, zelfkennis en een vaardige partner. Het stimuleren van de G-spot, inwendige erectie van de zwellichamen en het gevoel van plassen durven toelaten spelen hierbij een rol.

Waar!

*"Mannen die meer in het
huishouden doen, hebben
vaker seks."*

Intermediate

*"Voedingsmiddelen die
opwinding veroorzaken,
werken echt."*

Intermediate

*"Een orgasme wordt altijd
veroorzaakt door genitale
stimulatie."*

Intermediate

*"Langzaam ademen
tijdens intieme momenten
maakt orgasmes
intensier."*

Intermediate

*"Erogene zones bevinden
zich alleen op de
geslachtsdelen."*

Intermediate

*"Ouder worden betekent
automatisch geen zin meer
in seks."*

Intermediate

*"Meer dan de helft van de
Nederlandse mannen
denkt wel eens dat ze te
vroeg klaarkomen."*

Intermediate

*"Lesbische vrouwen krijgen
minder vaak orgasmes dan
heteroseksuele vrouwen."*

Intermediate

Bewuste ademhaling helpt bij ontspanning en focus, waardoor orgasmes langer en intenser kunnen worden.

Waar!

Seksueel genot is een eigenschap van een goed afgestemd systeem waarin alle lichamelijke en emotionele factoren in dezelfde richting bewegen. Orgasmes kunnen dus ook worden veroorzaakt door stimulatie van andere erogene zones of zelfs door mentale en emotionele factoren.

Niet waar!

Er is geen wetenschappelijk bewijs dat voedingsmiddelen zoals oesters of chocolade daadwerkelijk je libido verhogen of seksuele opwindings direct veroorzaken. Als ze echt zo effectief waren, zouden ze een booming business zijn! Wat wel werkt, is het placebo-effect: als je denkt dat iets je opwindt, kan dat gevoel ontstaan.

Niet waar!

Onderzoek laat zien dat mannen die een actieve rol in het huishouden spelen, vaker seks hebben. Het delen van huishoudelijke taken vermindert stress en creëert een gevoel van wederzijds respect en ondersteuning binnen de relatie. Dit leidt tot een betere emotionele connectie, wat vaak een positieve invloed heeft op het seksleven.

Waar!

Lesbische vrouwen rapporteren vaker orgasmes tijdens seks (86%) dan heteroseksuele vrouwen (65%). Dit wordt mogelijk verklaard door betere communicatie, aandacht voor clitorale stimulatie en een andere seksuele dynamiek.

Niet waar!

Uit onderzoek blijkt dat 64% van de Nederlandse mannen wel eens vindt dat ze te vroeg klaar komen, terwijl 30% hier regelmatig mee worstelt. Dit kan een negatieve invloed hebben op hun zelfvertrouwen, maar er zijn technieken en therapieën beschikbaar om hiermee om te gaan.

Waar!

Veel mensen boven de 55 genieten nog steeds van seks. Hoewel hormonale veranderingen kunnen optreden, blijft seksuele interesse vaak bestaan. Open communicatie en het verkennen van nieuwe manieren om intimiteit te ervaren, kunnen hierbij helpen.

Niet waar!

Erogene zones zijn verspreid over het hele lichaam, zoals de nek, oren, en binnenkant van de dijen. Deze gebieden kunnen extra gevoelig zijn voor aanraking en stimulatie.

Niet waar!

"Aseksualiteit is een bewuste keuze en kan worden veranderd."

Expert

"Een penisverlenging zorgt voor een langere penis, zowel in slappe als in erecte toestand."

Expert

"De vagina is van nature 8 cm diep en kan zich tijdens seksuele opwinding tot 18 cm uitbreiden."

Expert

"Je moet je laten opereren om echt trans te zijn."

Expert

"Drag queens zijn altijd gay mannen."

Expert

"Bij zeepaardjes draagt het mannetje de eieren en bevalt hij van de jongen."

Expert

"Een fetish betekent dat je zonder dat specifieke object of die specifieke situatie geen seksueel genot kunt ervaren."

Expert

"BDSM draait altijd om pijn en controle."

Expert

Niet waar!

Niet alle trans personen
kiezen voor medische
transitie, en dat maakt ze
niet minder valide in hun
identiteit. Trans zijn gaat
over hoe iemand zichzelf
ervaart en identificeert, en
operaties zijn geen vereiste
voor validiteit.

Waar!

De gemiddelde diepte van de
vagina is ongeveer 8 cm in
een ontspannen toestand.
Tijdens seksuele opwinding
vindt een proces plaats dat
"tenting" wordt genoemd,
waarbij de vagina zich kan
verlengen en uitbreiden tot
ongeveer 18 cm. Dit gebeurt
om ruimte te maken voor
penetratie en maakt deel uit
van de natuurlijke seksuele
respons van het lichaam.

Niet waar!

Bij een penisverlenging
wordt de lengte in slappe
toestand met ongeveer 1 tot
2 cm vergroot. In erecte
toestand verandert de
lengte echter niet
significant.

Niet waar!

Aseksualiteit is geen keuze.
Mensen die aseksueel zijn,
ervaren geen seksuele
aantrekkling. Ze kunnen wel
liefde voelen en zelfs seks
hebben, maar daar hebben
ze geen verlangen naar. Het
komt voor bij ongeveer 1%
van de bevolking, iets vaker
bij vrouwen en oudere
mensen. Het is geen
aandoening en dus ook niet
iets wat 'genezen' hoeft te
worden.

Niet waar!

BDSM staat voor Bondage en
Discipline, Dominantie en
Onderwerping, en Sadisme
en Masochisme. Het gaat
niet altijd om pijn of
controle; het kan ook gaan
over vertrouwen,
rollenspellen en consensueel
plezier. Alles gebeurt alleen
als iedereen ermee instemt.

Niet waar!

Een fetish kan een sterke
voorkeur zijn, maar het
beteekent niet per se dat
iemand alleen op die manier
genot kan ervaren. Seksueel
plezier kan op veel
verschillende manieren
worden bereikt.

Waar!

Bij zeepaardjes draagt het
mannetje de bevruchte eieren
in een speciale buidel op zijn
buik totdat de jongen
uitkomen. Dit is uniek in het
dierenrijk.

Niet waar!

Drag is een
performancetekunst die
mensen van alle genders en
seksuele oriëntaties
beoefenen. Het is niet
beperkt tot gay mannen;
vrouwen en non-binaire
mensen kunnen ook
dragperformers zijn.

"Voetfetishes zijn extreem zeldzaam en komen bijna nooit voor."

Expert

"Te veel masturberen kan invloed hebben op je gevoeligheid en seksuele ervaring met een partner."

Expert

"Voedingsmiddelen zoals oesters en chocolade verhogen daadwerkelijk je libido."

Expert



Dilemma's

Waar / Niet Waar

Uitdaging

Waar!

Masturberen is helemaal normaal en gezond, maar overdaad schaadt. Als je merkt dat je geslachtsdelen een beetje oververmoeid raken of dat je minder gevoelig bent voor aanrakingen van je partner, is het een goed idee om het wat rustiger aan te doen. Door minder te masturberen geef je je lichaam de kans om weer gevoelig te worden.

Voetfetishes zijn een van de meest voorkomende fetishes wereldwijd, en ze zijn volkomen normaal. Er is niets raars aan het hebben van een voetfetish.

Niet waar!

Niet waar!
Er is geen wetenschappelijk bewijs dat voedingsmiddelen zoals oesters of chocolade daadwerkelijk je libido verhogen of seksuele opwindning direct veroorzaken. Wat wel werkt, is het placebo-effect: als je denkt dat iets je opwindt, kan dat gevoel ontstaan.

Altijd in slow motion bewegen tijdens een romantische avond of altijd de theme song van een foute soapserie horen tijdens intieme momenten?

Beginner

Elke keer als je iemand aantrekkelijk vindt, begint je kleding spontaan te glitteren of je moet een serenade voor hen zingen met een ukulele?

Beginner

Altijd communiceren in sexy fluistertoon, ook tijdens serieuze vergaderingen, of altijd ongepaste woordgrappen maken zodra iemand het woord "hard" gebruikt?

Beginner

Altijd luidkeels je eigen naam roepen tijdens een hoogtepunt of elke keer op het laatste moment iemand per ongeluk aanspreken met de naam van een ex?

Beginner

Seks met een koude douche die over je heen stroomt of seks met een ventilator die constant in je gezicht blaast?

Beginner

Bij elk hoogtepunt moet je keihard applaudiseren of je moet na afloop een diepe buiging maken voor je partner.

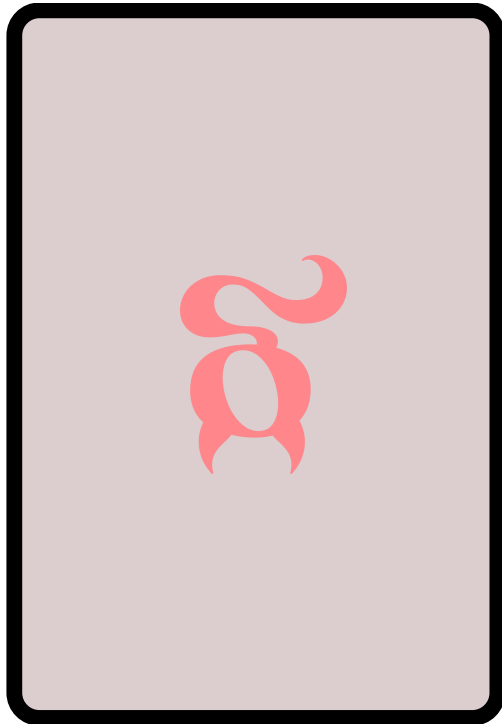
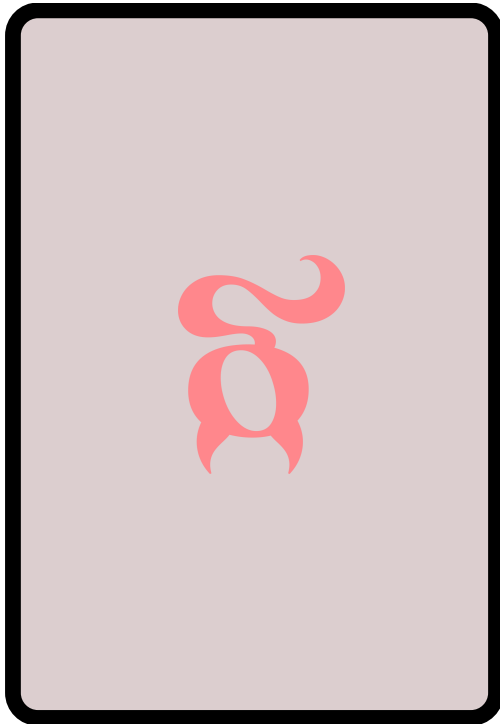
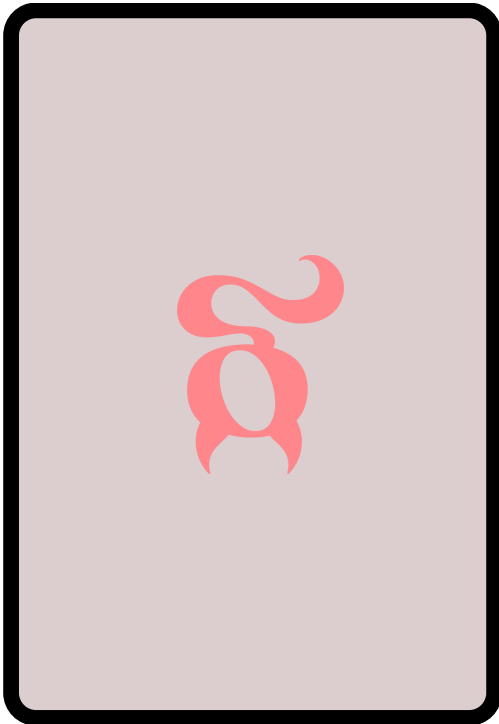
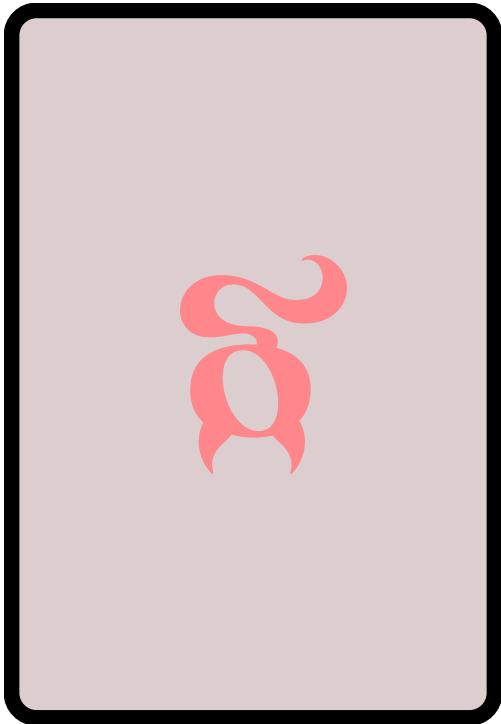
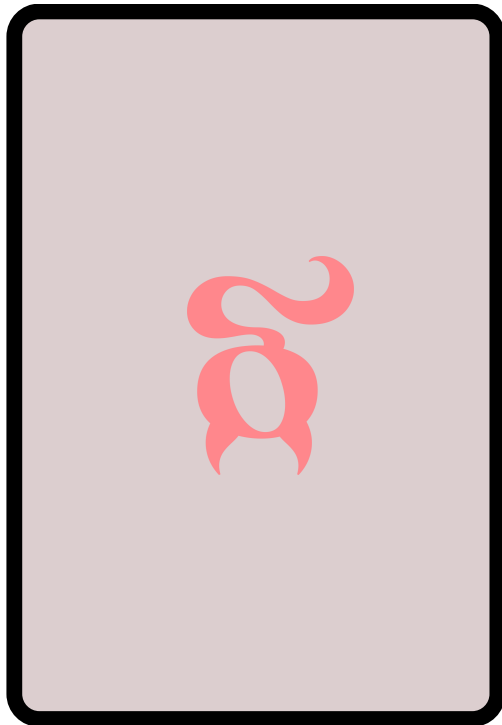
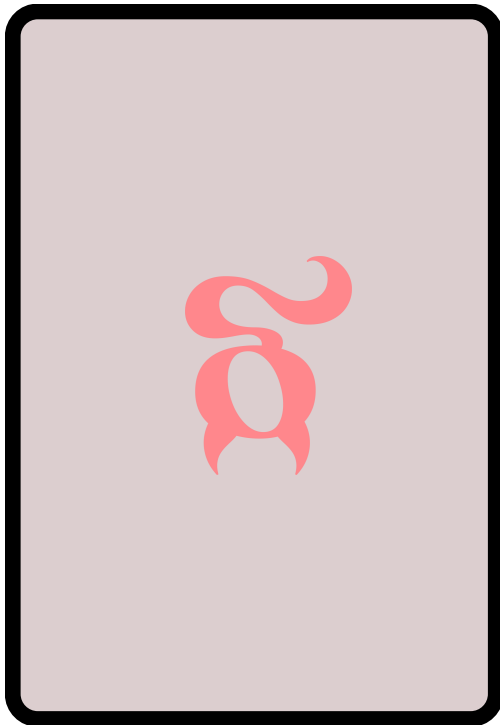
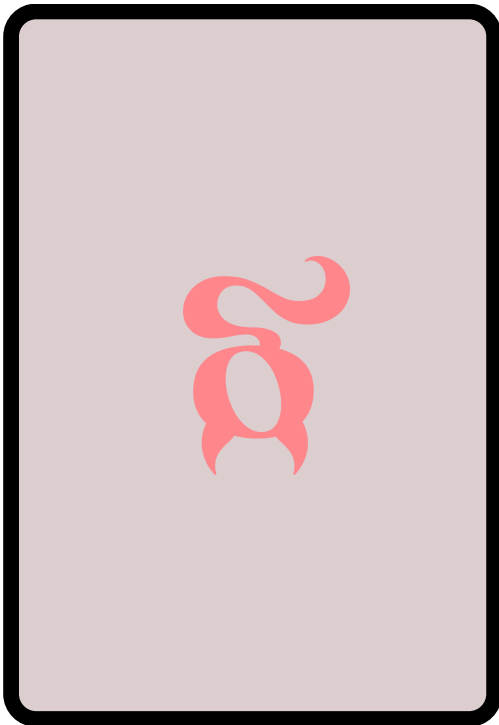
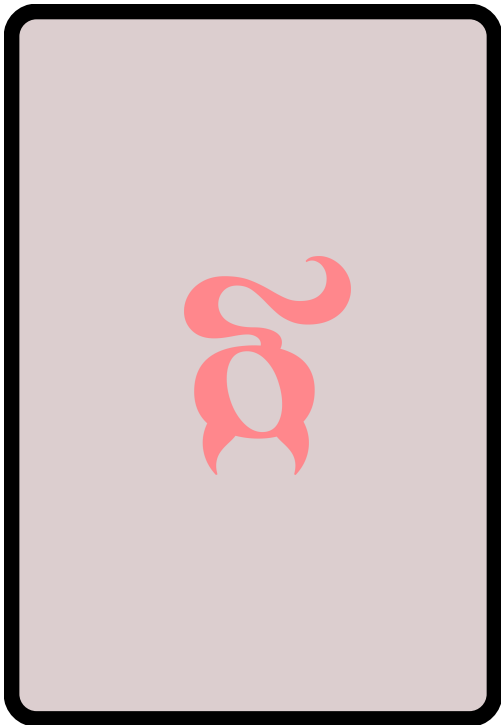
Beginner

Altijd neuriën tijdens voorspel of je partner tijdens seks voortdurend aanspreken met een gekke bijnaam zoals "snuffelbeertje"?

Beginner

Seks met een ongemakkelijke piepende opblaasmatrás onder je of seks met overal zand tussen je lakens?

Beginner



*Seks op een wiebelige
barkruk of seks terwijl je
partner constant in je oor
fluistert hoe geweldig
hij/zij/die zichzelf vindt?*

Beginner

*Altijd in een awkward
Halloween-kostuum seks
hebben of elke keer een
gedetailleerd verslag delen in
een groepschat.*

Beginner

*Elke keer dat je sext, wordt
het bericht per ongeluk naar
je ouders gestuurd of elke
keer als je een nieuwe
seksspeeltje koopt, moet je
een reviewvideo maken en
online posten?*

Intermediate

*Altijd ongegeneerd kreunen
bij elke aanraking, ook in
de supermarkt, of nooit
meer geluid mogen maken
tijdens seks?*

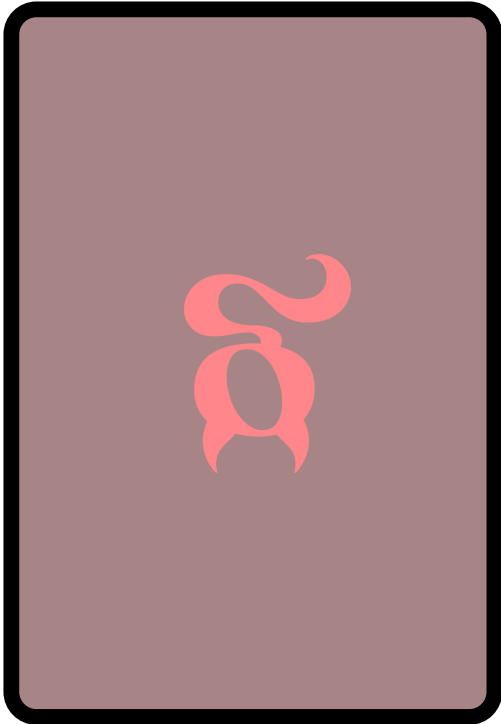
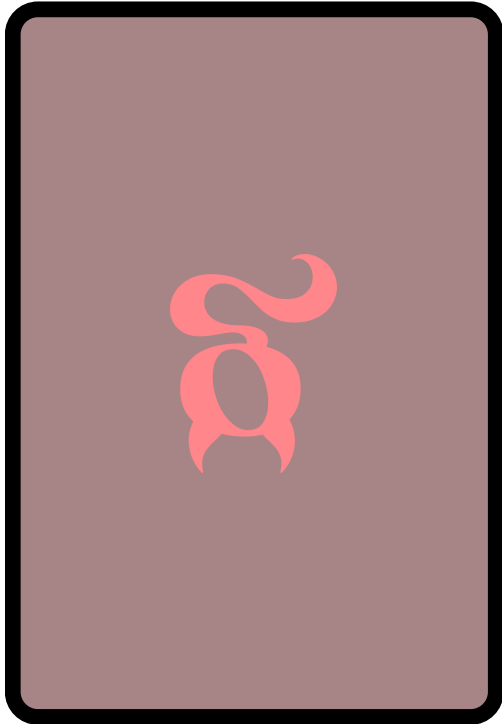
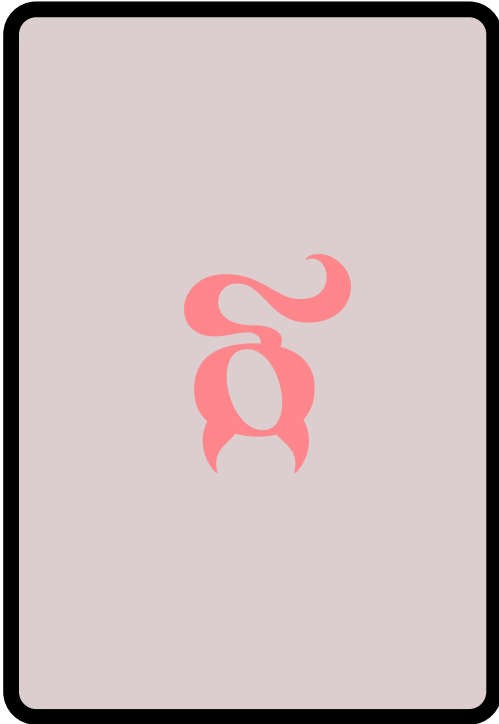
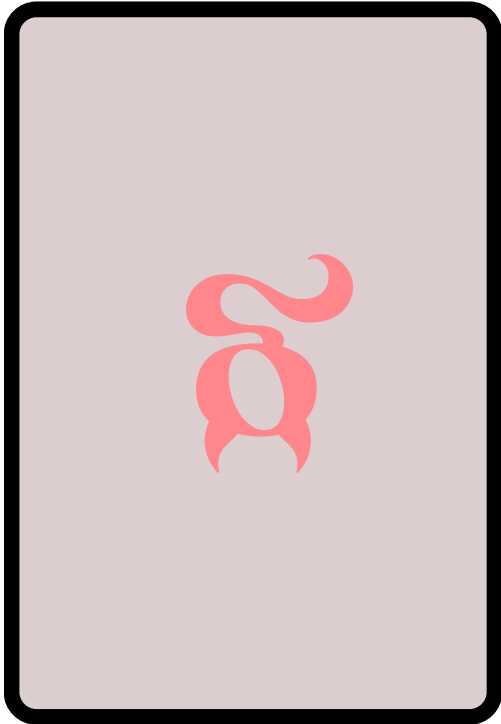
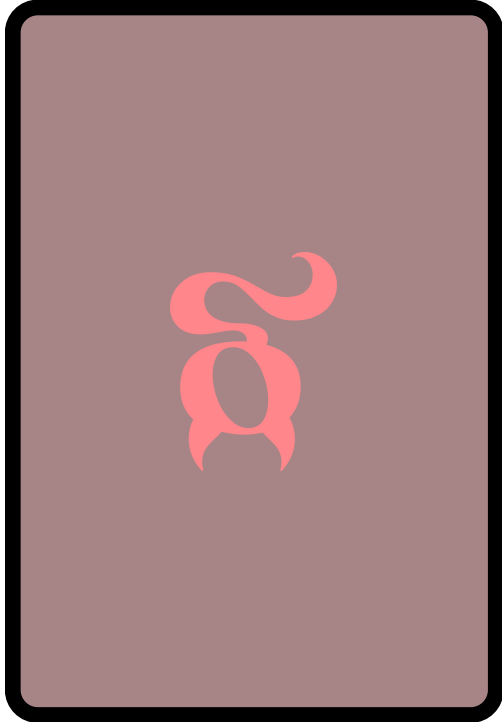
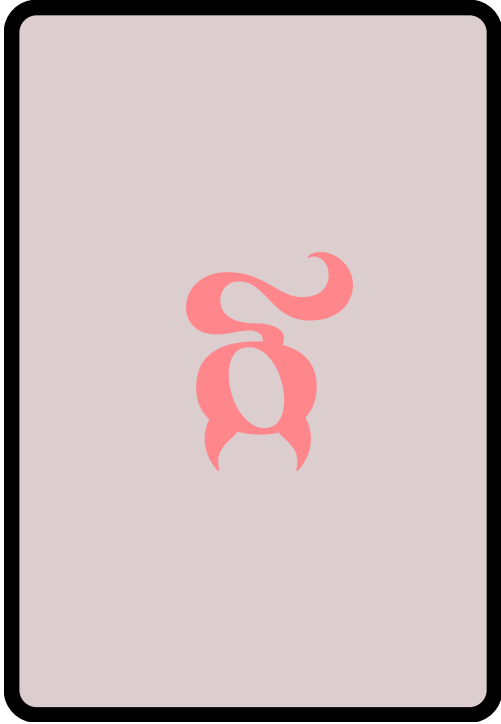
Intermediate

*Seks in een stapel LEGO-
steentjes of seks terwijl je
partner constant jeuk heeft
en zich krabt?*

Beginner

*Je mag alleen seksspeeltjes
gebruiken die met de hand
geknutseld zijn of je moet
alles live streamen naar
een mysterieus publiek.*

Intermediate



*Je moet een TikTok-dans
doen voordat je verder
mag of je moet de hele tijd
een narrenhoed dragen.*

Intermediate

*Je hebt een perfect seksleven
maar nooit meer een
emotionele connectie of een
diepe emotionele band
maar een saai seksleven?*

Intermediate

*Altijd spontaan seks hebben
maar geen voorspel of altijd
uitgebreid voorspel maar
nooit de climax?*

Intermediate

*Je mag nooit meer orale
seks geven of ontvangen of
nooit meer seksspeeltjes
gebruiken?*

Intermediate

*Je moet altijd alles direct
bespreken na een
seksuele ervaring of je
mag nooit meer praten
over hoe het was.*

Intermediate

*Je mag alleen nog maar
seks hebben op een
trampoline of op een
wiebelende boot?*

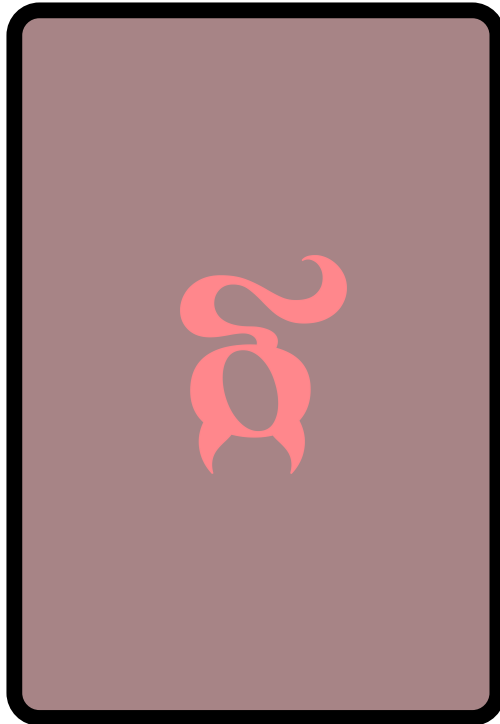
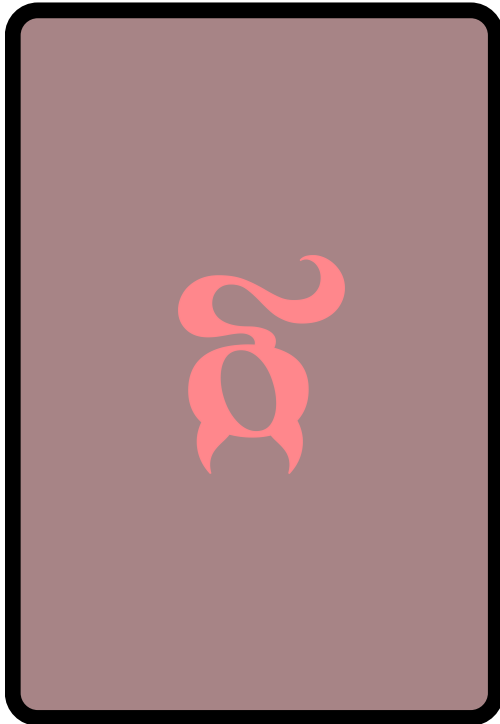
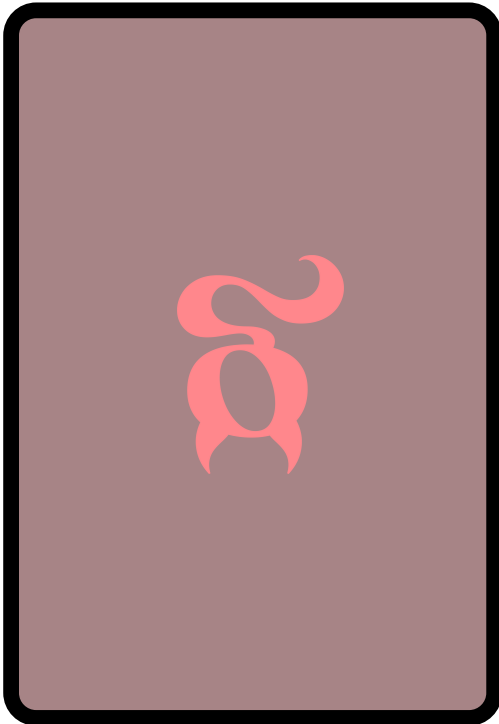
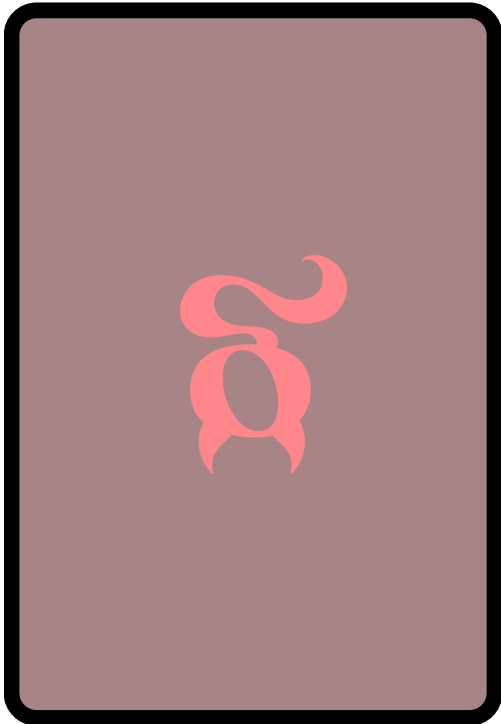
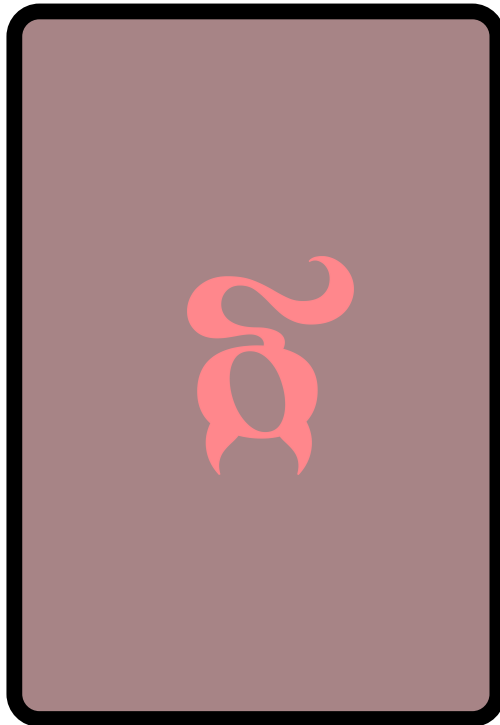
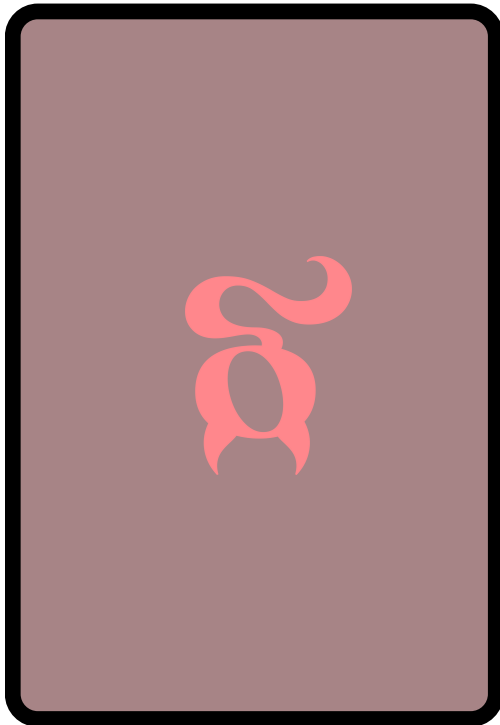
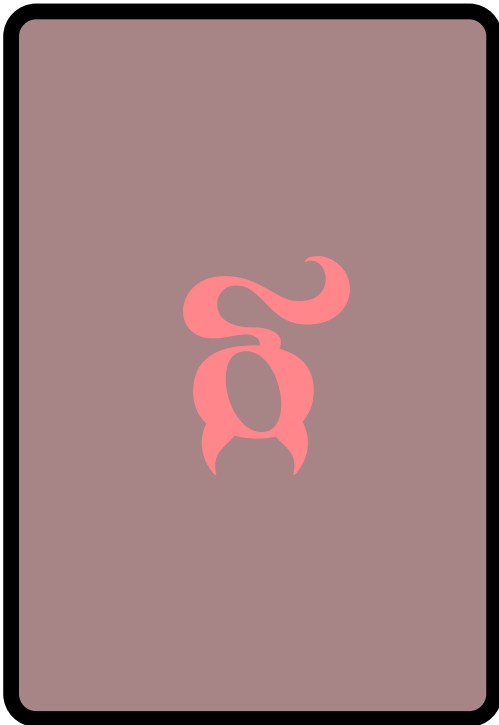
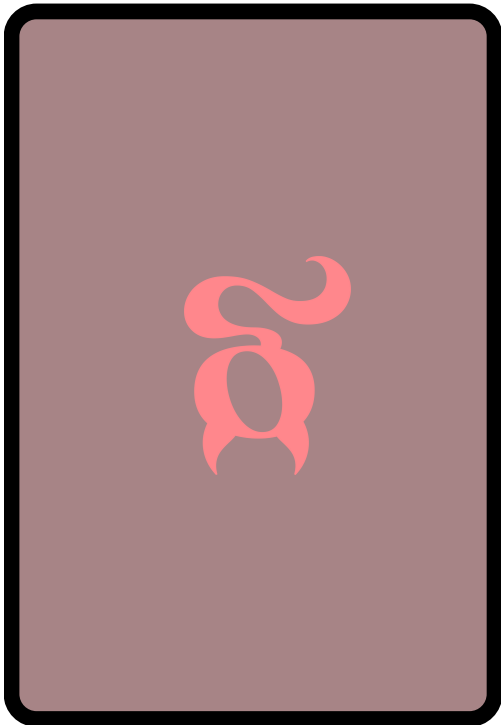
Intermediate

*Elke keer dat je seks hebt,
verandert je haarkleur in
regenboogkleuren of je
krijgt elke keer een nieuwe
tattoo die het moment
beschrijft?*

Intermediate

*Seks hebben in een
volledig verlichte kamer
met spiegels aan alle
muren of nooit meer de
verlichting mogen
aanpassen?*

Intermediate



Je bent verplicht om een seksueel rollenspel te spelen als clown tijdens elke intieme sessie of je moet jezelf helemaal insmeren met pindakaas voordat je begint?

Expert

Altijd openlijk over je seksuele verlangens praten met iedereen die je ontmoet of ze nooit mogen delen, zelfs niet met je partner?

Expert

Altijd eerlijk zijn over je seksuele ervaringen, ook als je partner het liever niet hoort, of je mag nooit meer eerlijk zijn over je verleden?

Expert

Je moet een open relatie accepteren, ook als je dat niet wilt, of je mag nooit meer een relatie hebben?

Expert

Je mag alleen seks hebben zonder liefde of alleen liefde zonder seks?

Expert

Je hebt een seksleven dat alleen draait om jouw plezier of een seksleven dat alleen draait om het plezier van je partner?

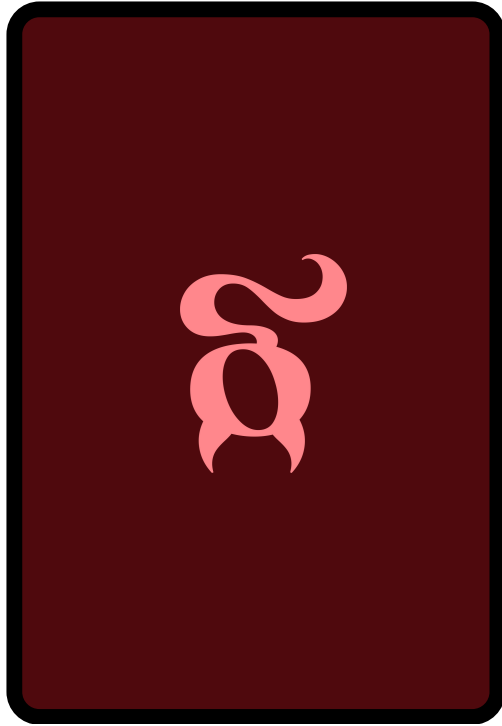
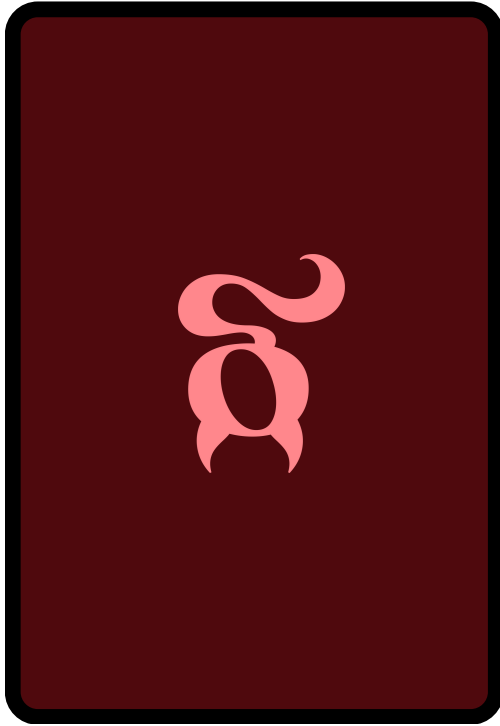
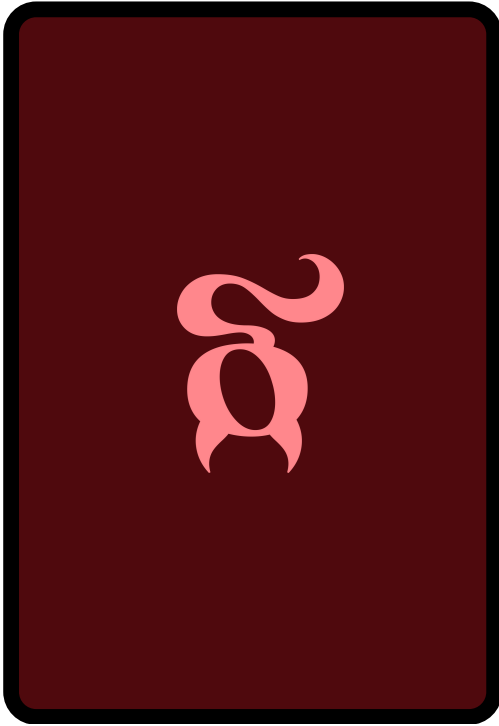
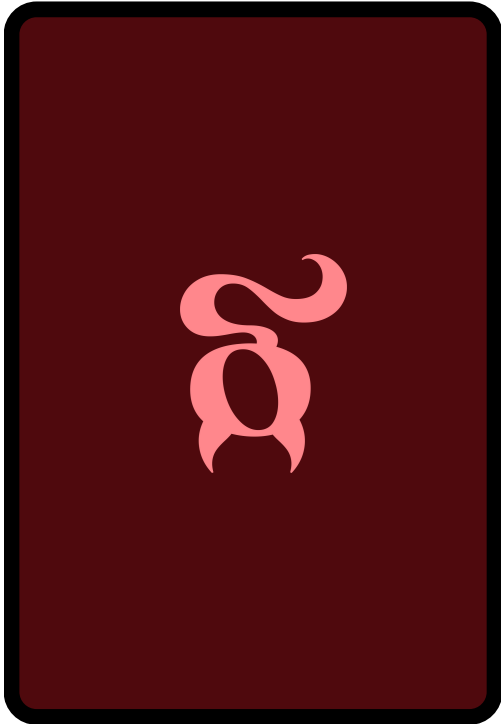
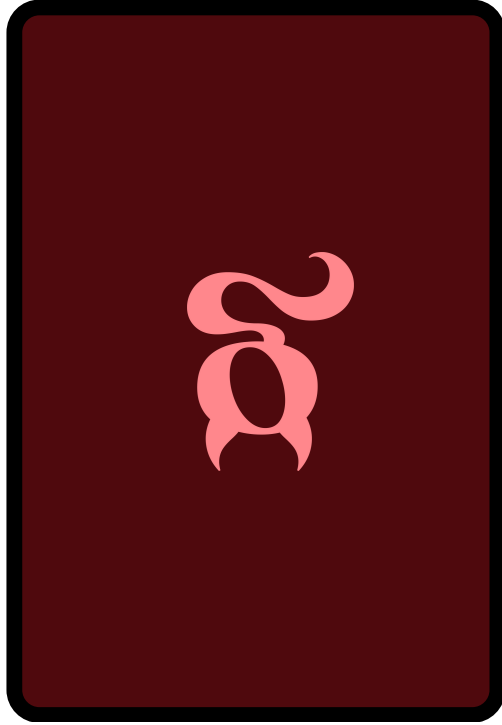
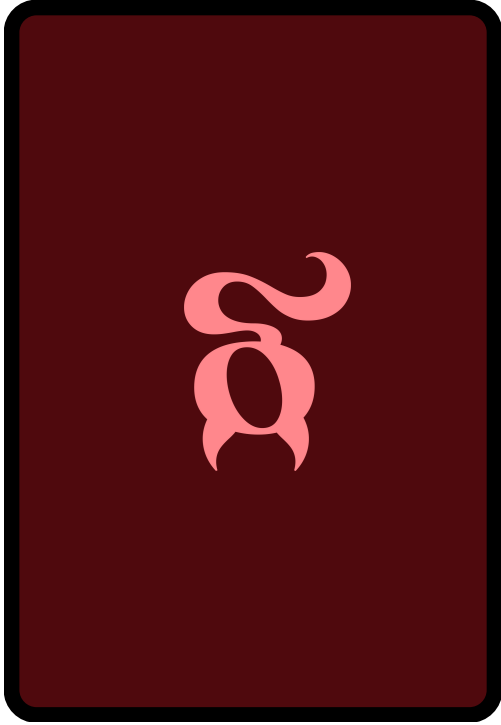
Expert

Je mag nooit meer een orgasme krijgen of je mag nooit meer je partner helpen om een orgasme te krijgen?

Expert

Je komt erachter dat je partner in het geheim een heel andere seksuele oriëntatie heeft of dat je partner niet open is over jullie relatie?

Expert



Je komt erachter dat je partner een kink heeft waar je totaal niets mee hebt of je komt erachter dat je partner jouw kinks niet accepteert?

Expert

Je bent altijd degene die het initiatief moet nemen of je mag nooit meer het initiatief nemen?

Expert

"Imiteer een slecht uitgevoerde striptease":

Expert

"Verleid met een huishoudelijk voorwerp":

Kies een willekeurig voorwerp en gebruik het om je beste flirt te laten zien.

Expert

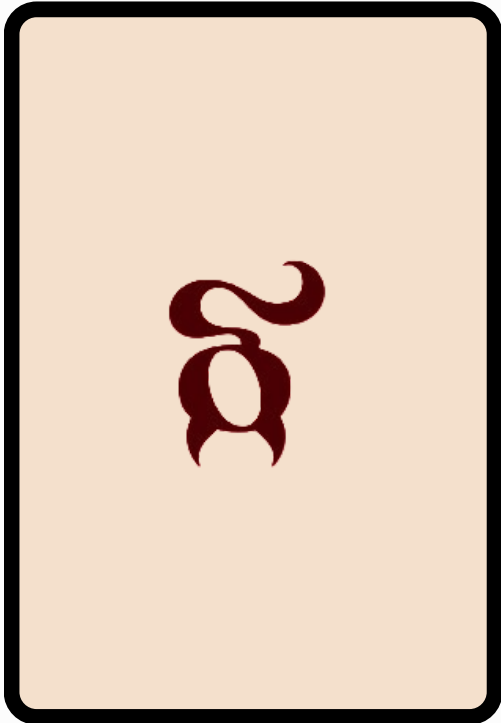
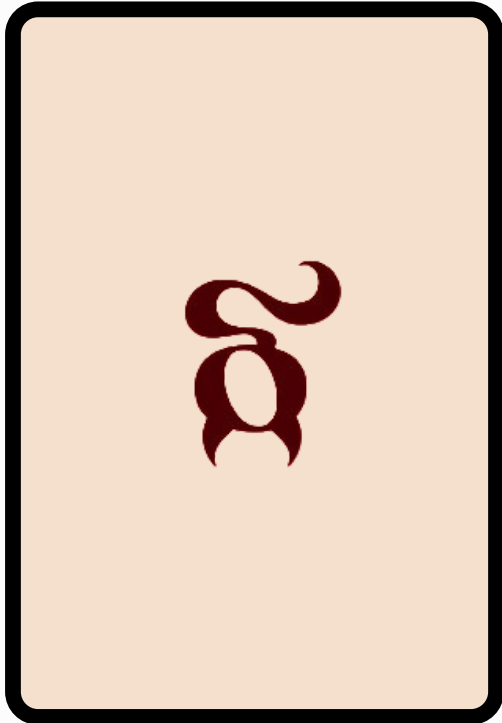
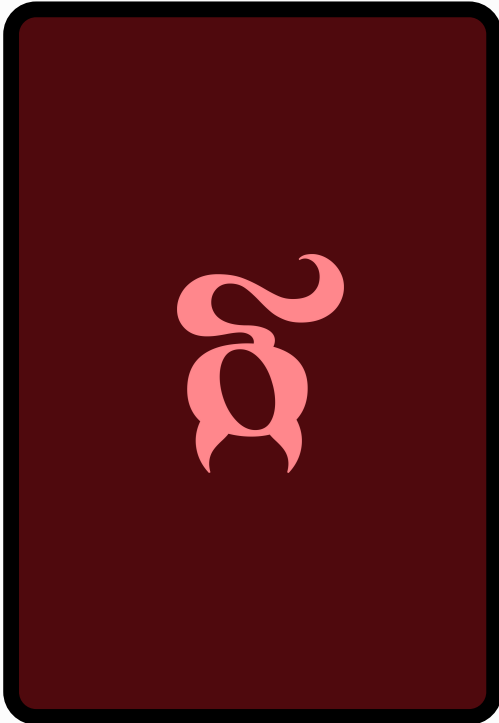
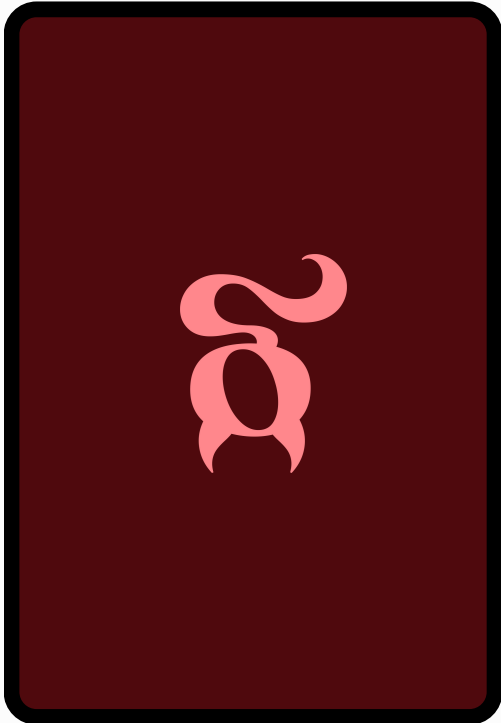
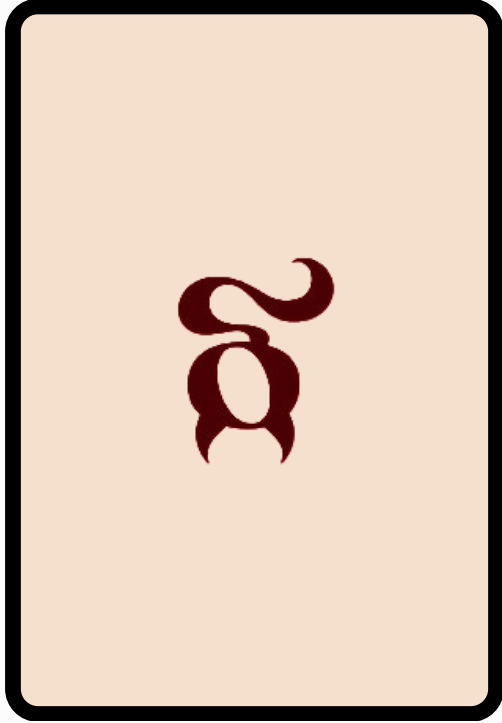
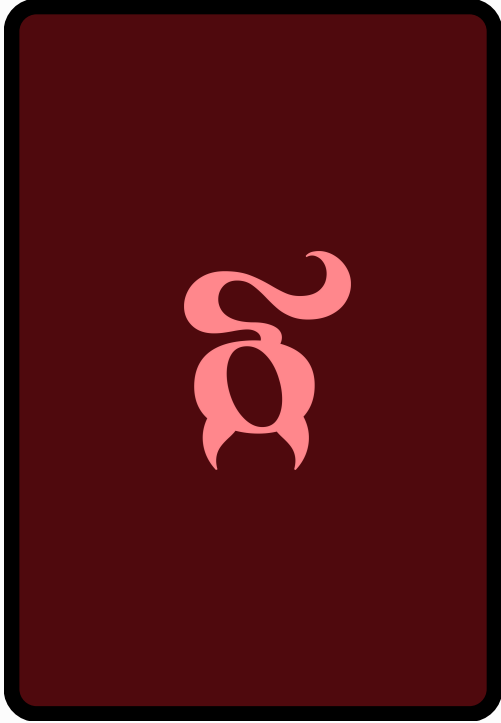
Je mag alleen seks hebben in extreme omstandigheden (zoals koude douches) of nooit meer experimenteren met spannende plekken?

Expert

"Sexy stem":

Doe je beste imitaties van een 'sexy stem', maar laat ze klinken als een beroemdheid of cartoonfiguur.

Expert



"Eerste zoen":

*Deel twee leugens en één
waarheid over je eerste
kuservaring.*

Beginner

"Turn-ons":

*Noem twee dingen die je
niet opwinden en één dat je
stiekem wel opwindt.*

Beginner

"Meest avontuurlijke plek":

*Noem twee plekken waar je
nooit intiem bent geweest en
één waar dat wel zo was.*

Beginner

"Favoriete standjes":

*Noem twee verzonnen
favoriete standjes en één
echte.*

Beginner

*Wat is je grootste
seksuele turn-off?*

Beginner

*Wat is je go-to flirtzin
(en werkt die ook)?*

Beginner

*Als je ooit betrapt bent
tijdens seks, hoe
gebeurde dat en hoe
reageerde je?*

Beginner

*Noem een liedje dat je
altijd associeert met een
intiem moment en
waarom.*

Beginner

20

20

20

20

20

20

20

20

Wat is het raarste dat je ooit hebt geprobeerd om iemand te verleiden?

Beginner

Wat is een seksuele mythe waar je ooit in geloofde?

Beginner

"Ongemakkelijke momenten in bed":

Deel twee verzonnen gênante seksmomenten en één echt moment.

Intermediate

Wat was de grootste afknapper die je ooit hebt meegemaakt?

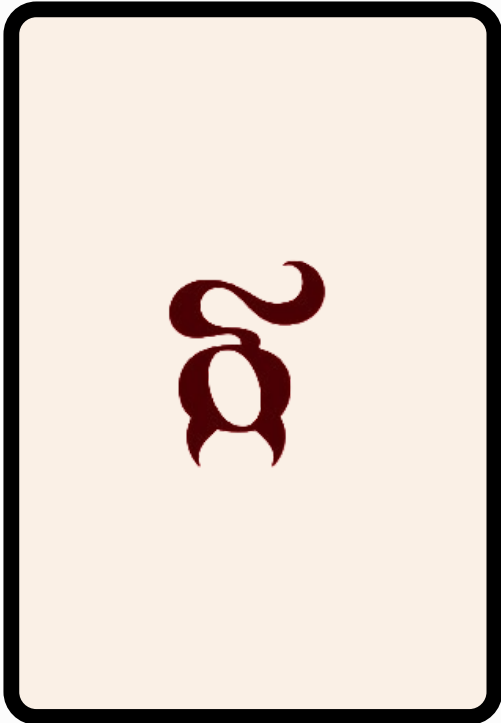
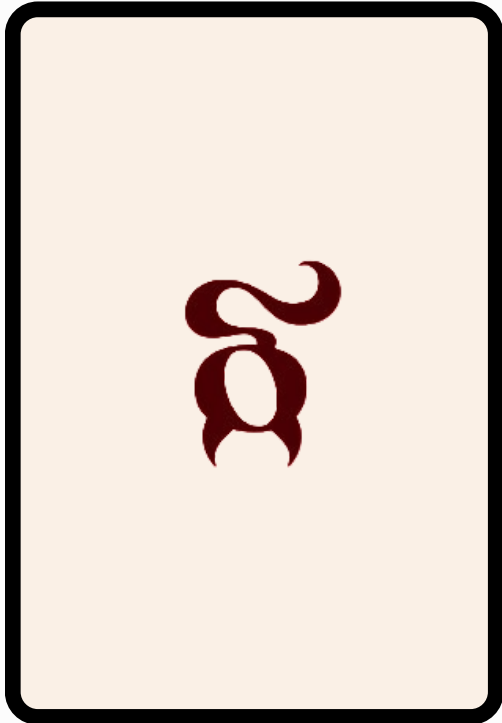
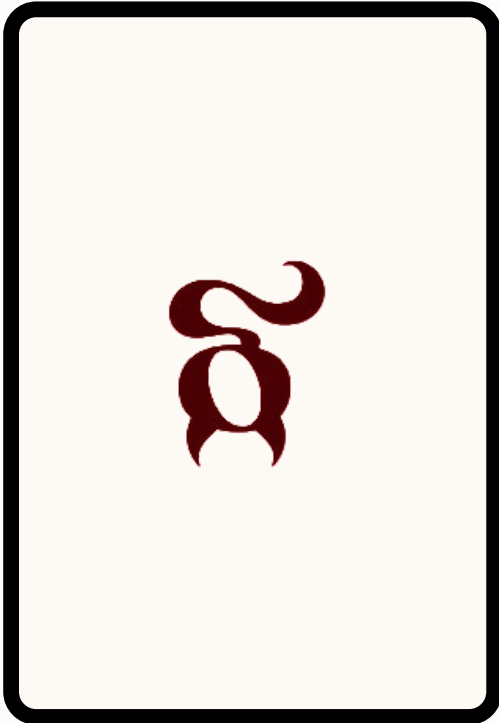
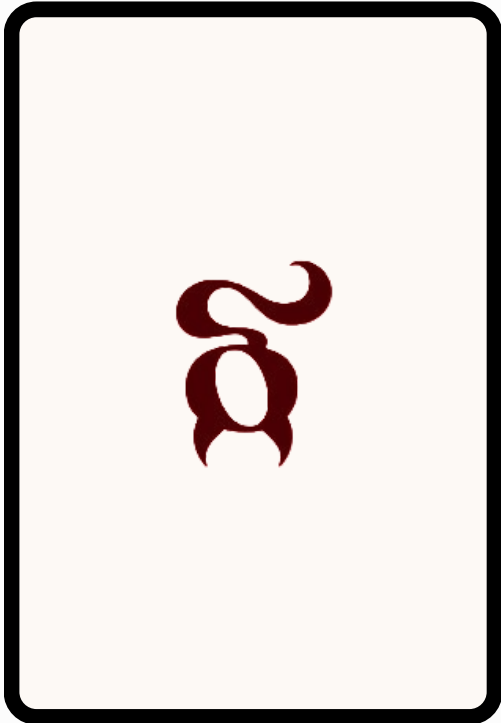
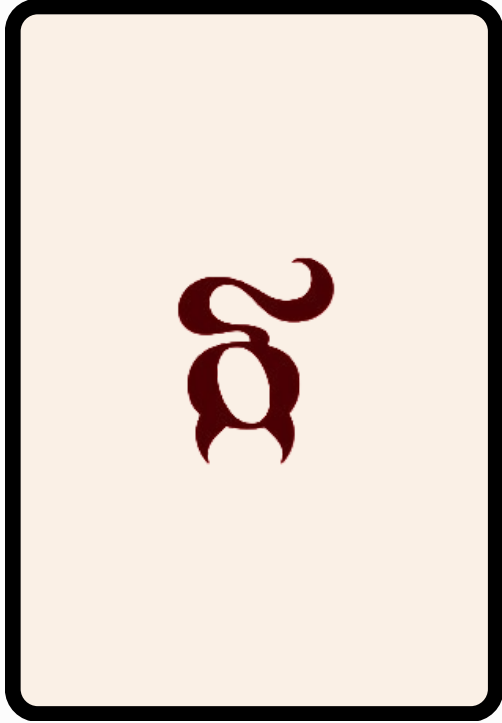
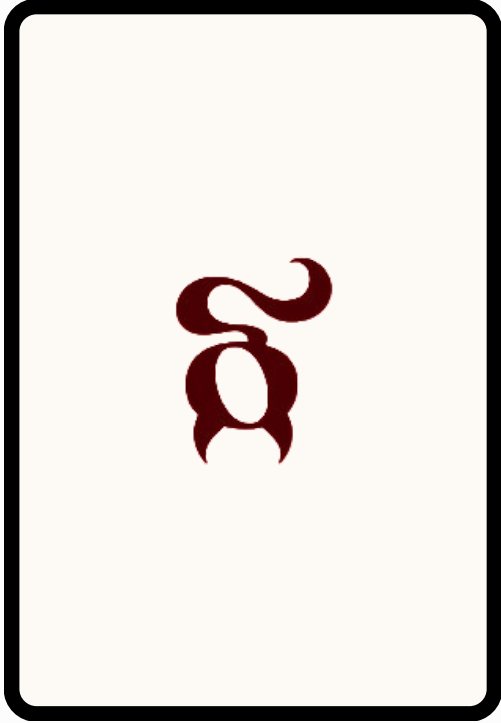
Intermediate

Als je een seksspeeltje moest aanbevelen aan een vriend(in), wat zou het zijn en waarom? Presenteer het.

Beginner

Wat is het meest gênante dat je ooit tegen een partner hebt gezegd tijdens seks?

Intermediate



*Als je een seksspeeltje
kon uitvinden, wat zou
het doen?*

Intermediate

*Wat is het vreemdste
compliment dat je ooit
hebt gekregen tijdens of
na seks?*

Intermediate

*Welke fantasie deel je niet
snel met anderen, maar
zou je toch graag
proberen?*

Intermediate

*Welke seksgerelateerde
vraag heb je altijd al
willen stellen, maar nooit
durven vragen?*

Intermediate

*Als je één seksuele fout
kon terugdraaien, welke
zou dat zijn?*

Intermediate

*Wat is het meest bizarre
advies over seks dat je
ooit hebt gekregen?*

Intermediate

*Heb je ooit iets uit een
seksshop gekocht en er
later spijt van gehad?
Wat was het?*

Intermediate

*"Seks in emoji's":
Beschrijf je seksleven
met maximaal vijf
emoji's.*

Intermediate

20

20

20

20

20

20

20

20

"Als je tijdens een romantisch moment ooit per ongeluk iemand pijn deed, wat gebeurde er toen?"

Expert

Wat is het meest misplaatste compliment dat je ooit hebt gegeven tijdens een intiem moment?

Expert

"Omschrijf jezelf als een seksspeeltje":

Als je een speeltje was, wat zou je zijn en hoe zou je jezelf verkopen?

Expert

"Jouw persoonlijkheid als een parfum":

Wat is de naam van jouw parfum, hoe ruikt het, en waarom is het onweerstaanbaar?

Expert

Noem de meest belachelijke naam die iemand ooit gaf aan hun lichaamsdelen.

Expert

Als je jezelf moest vergelijken met een fruitsoort in bed, welke zou het zijn en waarom?

Expert

"Jouw seksleven als een videogame":

Wat is de naam van het spel, en wat is de missie?

Expert

"Hoe zou jij heten als pornoster?"

Expert

20

20

20

20

20

20

20

20