

STELLEN GENOT



INSPIRATIE VOOR
LIEFDEVOLLE
ONTMOETINGEN

Bèta
versie

Seks gaat om gedeeld plezier..

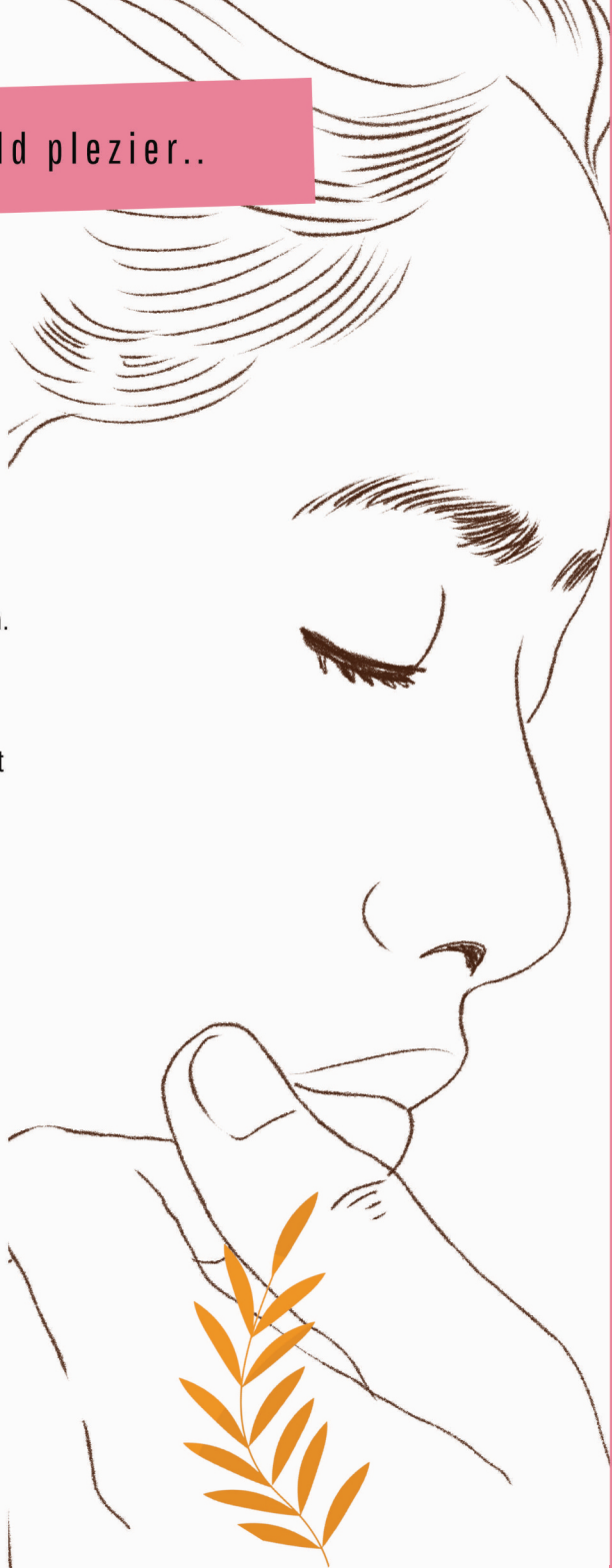
Nieuwsgierig **Rustig**
Liefdevol **Creatief**
Open

Met deze folder nodigen wij jou en je lief uit om samen aan de slag te gaan. We dagen jullie uit om jezelf te bevragen en je lief hierover te vertellen. We helpen jullie met onderwerpen, vragen, tips en adviezen.

Daarbij maakt het niet uit of jullie elkaar 20 jaar kennen of net in de wittebroodsweken zitten. Bij intimiteit en seks is altijd meer te ontdekken. En openheid kan het altijd leuker, spannender, veiliger en fijner maken.

Maar seksualiteit en intimiteit liggen gevoelig. Het is daarom belangrijk om vooral kwetsbaar en nieuwsgierig de oefeningen aan te gaan. Respect voor de mening en het gevoel van de ander zijn daarbij een absolute voorwaarde. Geen enkele vraag hoeft beantwoord te worden. En geen enkele oefening moet gedaan worden. Het gaat er om dat jullie samen aan de slag gaan op een manier die precies bij jullie past. Want seks en intimiteit daar is geen normaal, daar is alleen wat jullie samen ervaren en waar jullie beiden een volle JA bij voelen.

Liefs Legien en Stijn





VERLANGENS UITSPREKEN

We denken vaak dat we weten wat de ander wil, maar is dat wel zo?
Weten we eigenlijk wel wat we zelf belangrijk vinden?
En zo ja heb je je liefje dat wel eens verteld?

In deze eerste oefening kunnen jullie elkaar informeren over wat jullie fijn vinden. De kunst is om daarin eerlijk bij jezelf te voelen en daar ook eerlijk over te zijn naar je lief. Deze inzichten kunnen jullie later helpen elkaar dat te geven waar het meest naar verlangd wordt.

De gesprekken in deze oefening gaan over jezelf laten zien. Het gaat niet over gelijk krijgen en al zeker niet over het beoordelen van de ander.

- Verrast worden
- Handen vasthouden
- Oogcontact
- Knuffels
- Veroverd worden
- Porno kijken
- Ruwe seks
- Seks in de relatie
- Dat je partner geniet
- Masturberen
- Klaarkomen
- Penetratie
- Beter leren vrijen
- Langzaam vrijen
- Gepassioneerd kussen

EERLIJKHEIDSOEFENING

Vul allebei, zonder bij de ander te kijken, in wat je belangrijk vindt. Doe dit door de getallen 1 - 15 in te vullen in de witte ruimte. (1 het belangrijkste, 15 het minst belangrijk). Of door deze op je eigen volgorde op te schrijven.



- Verrast worden
- Handen vasthouden
- Oogcontact
- Knuffels
- Veroverd worden
- Porno kijken
- Ruwe seks
- Seks in de relatie
- Dat je partner geniet
- Masturberen
- Klaarkomen
- Penetratie
- Beter leren vrijen
- Langzaam vrijen
- Gepassioneerd kussen

Na het invullen kunnen jullie om en om de beurt nemen en vertellen waarom jullie bepaalde cijfers hebben gegeven. Deel steeds eerst je eigen gedachten en geef daarna je lief de ruimte om hier op te reageren en vragen over te stellen. Respecteer elkaars eigenheid.

Wanneer jullie de oefening hebben afgerond kunnen jullie hier nogmaals mee aan de slag vanuit een andere vraag. Bijvoorbeeld: Voor een gedeelte rangorde -of voor wat je van de ander had verwacht.



GESPREKSAFSPRAKEN

Praten over intimiteit en seks in een relatie is spannend. Het kan opwindend en leuk zijn, maar het kan ook emotioneel en gecompliceerd worden. Helemaal als de grenzen van de een botsen met de verlangens van de ander.

Wanneer je samen wil verkennen waar jullie staan, zonder daarbij je tegenover elkaar te vinden, is openheid en kwetsbaarheid nodig.

Een aantal gespreksafspraken kunnen daarbij helpen:

1. Kies samen een tijd en plaats die fijn voelt.
2. Maak een afspraak voor de duur van het gesprek en bewaak dit.
3. Vertel wat je met een gesprek hoopt te bereiken.
4. Deel emoties die er bij aanvang spelen tijdens een check in.
5. Als er onrust is probeer die eerst samen te verminderen.
6. Begin met het benoemen van positieve zaken.
7. Benoem concrete zaken en vermijd woorden als 'altijd' en 'nooit'.
8. Heb het over jezelf en heb het over "ik vind" en "ik wil" en niet over men vindt, of iedereen wil.
9. Haal niet te veel oude koeien uit de sloot.
10. Herhaal zaken om te checken of je het goed begrijpt.
11. Accepteer het gevoel van de ander.
12. Bespreek op het einde hoe het gesprek ging

GESPREKSONDERWERPEN

Omdat het best gevoelig ligt allemaal is het goed om te beginnen met delen over jezelf. Jouw openheid en kwetsbaarheid kan de ander een veilig en comfortabel gevoel geven en daarmee helpen ook zelf verder te openen. Als jullie een vraag afdoende hebben besproken kunnen jullie deze afvinken. Er zijn eindeloos veel bijzondere gesprekken te voeren over seks en intimiteit. Je kan het over jezelf hebben, over de ander of over jullie samen. Over eerder ervaringen, toekomstige verlangens of verwachtingen. En veel meer. .

VRAGEN OM WARM TE DRAAIEN

- Wat is seks eigenlijk?
- Waarom hebben mensen seks?
- Is er een verschil tussen intimiteit en seks?
- Kan je gelukkig leven zonder seks?

VRAGEN OVER JULLIE RELATIE TOT NU TOE

- Waarom zijn we gek op elkaar?
- Waarom is het fijn dat we samen zijn?
- Hoe ontstaan onze vrijpartijen?
- Wanneer hebben wij het meest van elkaar genoten?
- Hoe is ons liefdesspel door de tijd veranderd?

ZAKEN DIE JE OVER JEZELF KAN VERTELLEN

- Zo praten ze bij mij thuis over seks.
- Dit wil ik nog leren over seks en intimiteit.
- Dit vind ik fijne seks.
- Dit vind ik overbodige seks.
- Dit vind ik fijn aan ons intieme contact.
- Dit vind ik lastig in ons intieme contact.
- Dit zou ik weleens willen proberen.
- Dit zijn een paar van mijn avonturen voordat ik jou ontmoette
- Ik heb je nooit verteld dat ik...



ZAKEN DIE JE JE LIEF KAN VRAGEN?

Wanneer voel jij je sexy?

Wat is je beste seksuele herinnering aan mij?

Heb je seksuele fantasieën?

Wat doet slechte seks met jou?

Tolereerde jij wel eens wat ik doe terwijl je het eigenlijk niet zo fijn vindt?

Wil je nog iets met mij delen waar ik niet op zal reageren en alleen naar luister?

VRAGEN WAARMEE JE ONDERZOEKT NAAR JULLIE IDEALE VRIJPARTIJ

Hoe ziet de perfecte vrijpartij eruit?

Wat is de beste manier om in de stemming te komen?

Wat is de beste manier om een vrijpartij af te ronden?

GEVOELIGE JA/NEE VRAGEN

Om elkaar beter te leren kennen is het soms fijn om heldere antwoorden te krijgen. Daarom hierbij een aantal vragen waar jullie beiden een ja - nee - soms of blanko bij mogen invullen.

Op basis hiervan kunnen jullie in zachtheid elkaar verder voorzichtig bevragen. Of als het te gevoelig ligt het even te laten en er misschien later een keer over door te praten.

Ik dwaal wel eens af tijdens het vrijen

Ik vind het moeilijk om 'Nee' te zeggen

Ik vind het lastig om de juiste woorden te vinden om te vertellen wat ik voel.

Ik word soms moedeloos, boos of verdrietig van onze seksuele situatie.

Ik heb wel eens last van vervelende gedachten tijdens het vrijen.

Ik voel mij wel eens onveilig tijdens seks.

Seks doet wel eens pijn.

Ik voel mij wel eens verdrietig nadat we seks hebben gehad.

Ik maak mij wel eens zorgen over mijn seksuele fantasieën.

Ik vraag mij wel eens af of onze behoeften niet te veel verschillen.

Ik heb wel eens een nare seksuele ervaring meegemaakt.

Ik voel druk om tijdens het vrijen te presteren.

ONBEWUSTE REACTIES

Veel mensen, zowel mannen als vrouwen, kunnen heftig reageren op fysiek contact. Deze reacties kunnen komen doordat er eerdere negatieve ervaringen zijn geweest rond aanraking. Van intimidatie tot aanranding en erger. De kans is dan groot dat deze herinneringen in de weg komen te staan bij zorgeloos intiem contact. Een geur, een aanraking, een beweging of een beeld kan dan een 'trigger' zijn en een heftige reactie uitlokken. Twaalf van deze getriggerde reacties hebben wij in een animatie samengebracht.

Wanneer trigger reacties worden weggestopt, genegeerd of ontkend zullen deze blijven terugkomen. Het is daarom belangrijk om wanneer deze opkomen deze niet te ontkennen maar juist te benoemen. Hoewel dit eng is om te delen is het toch belangrijk voor partners en geliefden om dit van elkaar te weten.

Jullie kunnen beiden met vinkjes aangeven of jullie triggers herkennen bij jezelf. Daarna is het goed om de tijd te nemen om hier samen rustig over verder te praten. Het gaat dan om wat er gebeurt, maar het gaat er daarbij dan natuurlijk vooral om hoe het voelt. Waar het vandaan komt hoeft daarbij niet altijd gedeeld te worden. Er zijn ook veel mensen die dergelijke reacties hebben maar geen directe oorzaak hiervan kunnen vinden.

- Dissociatie
- Bevrozen
- Flashback
- Woede en razernij
- Spastische aanval
- Angst en paniek
- Opwinding verlies
- Walging
- Huilen
- Vlucht vooruit
- Automatische piloot
- Herbeleving

Als de oorsprong van de triggers seksueel geweld is, is het belangrijk om hier nu of later liefdevol ruimte aan te geven.

Daarvoor zou je bijvoorbeeld de Toolkit Partner ondersteuning kunnen lezen

Richtlijnen in hoe te reageren in gesprekken is te vinden in de #metoogespreksetiquette.

ZAKEN DIE RUST BRENGEN

Wanneer jullie getriggerde reacties hebben kunnen jullie hieronder via vinkjes aangeven wat je in die situatie nodig hebt. Dit overzicht kan daarna gebruikt worden om hier in de toekomst samen meer over te praten en manieren te vinden die voor jullie werken.

- Aanraking.
- Afstand.
- De stem van iemand
- Verplaatsen naar een andere plek.
- Kop thee.
- Rustgevende muziek.
- Ademhalingsoefening.
- Een gedachten aan iets moois.
- De eigen stem.
- Benoemen van de emoties.
- Benoemen van de lichamelijke sensaties.
- Benoemen van de oorsprong van de trigger.
- Uitspreken van het jaar, de dag, de tijd.
- Eenmantra.
- Een douche.
- iets anders, namelijk



FIJNE OEFENINGEN

Hoe jullie het seks- en liefdesleven verbeteren is heel persoonlijk. Rust, openheid, creativiteit, liefde en nieuwsgierigheid helpen daarbij. Om daarbij jullie wat op weg te helpen hebben we wat ideeën om mee aan de slag te gaan op een rij gezet.

Er is in seks en intimiteit eigenlijk maar één regel en dat is dat beide partijen een volle JA moeten voelen bij alles dat jullie bij, met en naast elkaar doen. Een volle JA voel je in je hoofd, maar het meest in je lijf.

Varier ook in je aanraking in:

De zachtheid
De snelheid
De nabijheid
De intensiteit

Schrijf een liefdesbrief. —

Maak de slaapkamer samen tot een liefdestempel. —

Masseer je lief met luxe olie. —

Oefen met aanraking als liefkozingen met en zonder seksuele intentie. —

Neem de tijd om elkaar een aantal minuten liefdevol in de ogen te kijken. —

Zit tegenover elkaar en adem een periode lang gelijktijdig in en uit. —

Raak jezelf aan op manieren die jij lekker vindt en laat je lief mee kijken. —

Stel jezelf gedurende een aantal minuten helemaal ter beschikking van je lief. —

Oefen samen met de aanraakoefeningen van The wheel of consent. —

Om seks spannend te houden is het fijn om niet steeds hetzelfde te doen. Dat hoeft ook niet want er is van alles waarin jullie kunnen variëren.

- Kleding
- Plek
- Muziek
- Moment van de dag
- Wie initiatief neemt
- Hoe verbaal je bent

En sluit bijvoorbeeld af met een liefdevolle evaluatie:

1. Lukte het om in ontspanning te blijven?
2. Waar ging het mis als het mis ging?
3. Hoe zou het volgende keer nog lekkerder kunnen zijn?
4. Was je er steeds bij met je aandacht?
5. Wat kan je doen om er meer bij te blijven?

INSPIRERENDE BRONNEN

Allies in Healing	Een boek vol vragen en antwoorden over de nasleep van seksueel geweld
Art Of Sexual Ecstasy	Een toegankelijke introductie in spirituele intimiteit
Claim je Cyclus	Ondersteuning voor vrouwen in het vinden van hun natuurlijke ritme
Hold me Tight / Houd me vast	Een relatie boek dat de band tussen geliefdes helpt sterken
Ik ben nu hier	Een mindfulness doe boekje dat hanvaten geeft om beter in het nu te blijven
Kāmasūtra Voor De Vrouw	Een ontroerende nieuwe kennismaking met de vrouw
Kom als jezelf	Een fantastische boek over de iege seksuele wensen en behoeften
Let's talk about it	Een stripboek dat seksuele vragen moeiteloos bespreekbaar maakt
No More Mr. Nice Guy	Een wake up call voor iedereen die aardig doet maar daarin zichzelf voorbijloopt
Ontdek de kracht van Adem	Een adem ondersteunings boek dat helpt bij het beter aarden
Real Insight Sekswork podcast	Mooie opene podcast die sekswerkers een stem geeft. Door Sophie la Vie
Seks, Realities en Liefdes!	Een heerlijke podcast over seks in al zijn verschijnings vormen
Seksuele geheimen van het paar	Een boek vol moderne taoïstische liefdestechnieken. Voor 'de vrouw' en voor 'de man'
Sexual Healing Journey	Een routeplanning in hoe samen aan de slag te gaan met intimiteit na seksueel trauma
Sterker worden waar het pijn doet	Een fantastische voel- en doe boek
The Body is Not an Apology	Een heerlijk boek over radicale-self liefde
The erotic mind	Een Inspirerende kijk op wat er nodig is voor vervullende seks
The monster under the bed	Helpt bij het voeren van het gesprek over depressie en seks
The Survivor's Guide to Sex	Makkelijk geschreven boek over seks na seksueel geweld
Tsu Erotische Reflexzone Massage	Onderstening in een nieuwe intieme kennismaking met elkaars lichaam.
Tussen de Lakens	De podcast over intimiteit, seksualiteit en realties. Door Daphne Gakes
Van weerzin naar weer zin	Een onderzoek met uitleg en tips die helpt in het weer rustig werken aan intiem
Vijftig tinten gewaarwording	Een fijn boek dat je aan het werk zet om meer in contact tekomen met jezelf
Wild Feminine	Een boek vol 'feminie empowerende' waaronder een handleiding voor Yoni Mapping
With Pleasure	Hulp bij het aangaan van triggers tijdens intiem contact
Womancode	Een activerend boek over hoe vrouwen het best voor zichzelf en hun lijf kunnen zorgen.
Womb Awakening	Een spirituele ode aan het vrouwlijk lijf

S

S A M E N H E L E N

Legien
MeToo Coach



Dit is de bèta versie van de folder 'Stel en genot'. De folder is nog niet klaar voor publicatie, de type fouten moeten er nog uit en wellicht veranderen we hier en daar een zinnetje. Toch delen we deze versie alvast met jullie, omdat we denken dat de inhoud inspirerend kan zijn voor je reis in intimiteit. Veel plezier gewenst - met jezelf en/of een ander!

Samen Helen is een initiatief van Stijn Schenk en Legien Warsosemito-Schenk, met aandacht voor leuke én minder leuke aspecten bij seksualiteit en intimiteit.

