

Bijlage 5**Werkvorm voor de deelnemers: Het begint met een goed gesprek**

1. Hieronder staan 10 polen van gevoelens. Omschrijf met behulp van deze woorden jullie seksualiteitsbeleving, zoals jij die aanvoelt. Denk hierbij aan elke mogelijke uiting van seksualiteit: een kus, een omhelzing, een blik, een streling, vrijen, ... Zet een kruisje dichterbij of verder van het gevoel dat je herkent. Beluister vervolgens aandachtig de bevindingen van je partner.

plichtmatig	spontaan
verbonden	zelfbevredigend
innig, ontvankelijk	afstandelijk
romantisch	zonder omkadering
beschaamd, verlegen	zonder schaamte
verkramp	ontspannend
vertrouwend	onzeker
Goddelijke gave	eigen maaksel
vrij om erover te spreken	communicatie is moeilijk
variatie	sleur

2. Zijn er verschillen tussen jullie in de manier waarop je seksueel op elkaar reageert? Hebben deze verschillen een positief of negatief effect op jullie relatie? Indien positief, geef daarvoor de belangrijkste reden. Indien negatief, geef daarvoor de belangrijkste reden.
3. Beïnvloeden je zelfbewustzijn en de kijk op je eigen lichaam jullie liefkozingen negatief? Zo ja, leg uit waarom. Hoe kan je partner je hierbij helpen?

4. Welke nog niet verwerkte emoties (bijvoorbeeld wrok, pijn, iets niet vergeven hebben, angst of schuld, ...) beïnvloeden jullie seksleven op de een of andere manier? Zo ja, hoe? Hoe kan dit worden opgelost?
5. Missen jullie opwinding in jullie seksleven? Zo ja, wat zou je er nieuw in willen meemaken?
6. Is oververmoeidheid een reden om weinig met elkaar te vrijen? Zo ja, wat zijn de redenen van die vermoeidheid? Waar zou je nieuwe energie door krijgen? (bijvoorbeeld: fysieke oefening, betere communicatie, pijn uit het verleden verwerken, een betere planning van en prioriteit geven aan seks, meer slapen, minder uitgaan, meer ontspanning, minder werken, enzovoort)
7. Voelen jullie je vrij om over jullie seksleven te praten? Als je antwoord 'ja' is, schrijf dan iets op dat je partner je onlangs vertelde en dat je seksleven versterkte. Als het antwoord 'nee' is, probeer dan een oorzaak van dit probleem te vinden.
8. Schrijf zelf jullie script! Maak een lijst van een tiental kenmerken, waarmee jij een goede tijd van liefhebben vorm zou willen geven. Wees heel specifiek over zaken als tijd, initiatief nemen, sfeer, plaats, voorspel, naspel, verleiding en opwinding, romantiek en tederheid enzovoort. We kunnen immers elkaars verwachtingen niet raden!



Ons liefdes-script ...

1.

2.

3.

4.

5.

6.

7.

8.

9.

10.