



Door Helen Baayen

In het vorige nummer stipte ik dingen aan die van invloed kunnen zijn op het wel of geen zin hebben in vrijen. Zo is het belangrijk dat lichamelijk alles goed functioneert maar de psychische kant is zeker zo belangrijk. Hoe was je opvoeding op het gebied van seksualiteit en zijn je ervaringen met vrijen positief of waren er negatieve momenten bij? Stress is doorgaans niet bevorderlijk voor de zin in seks en sleur werkt ook averechts.

Als jij en je partner een probleem hebben over het verschil in zin is het belangrijk dat jullie daar allebei echt iets aan willen doen. Afgezien daarvan is met elkaar in gesprek gaan de belangrijkste investering in een verbetering van jullie liefdesleven.

Het Seksualiteitsspel

Juist om seksualiteit bespreekbaar te maken, heb ik samen met mijn partner het Seksualiteitsspel ontworpen. Dit spel gaat niet om winnen maar is bedoeld om echt met elkaar in gesprek te gaan. Het spel bevat 75 behoeftenkaartjes, 75 actiekaartjes en 150 vragenkaartjes. Een uitgebreide handleiding maakt duidelijk hoe je met dit spel je liefdesleven voor altijd kunt veranderen.

Om te beginnen leg je samen alle behoeftenkaartjes met de tekst naar boven netjes naast en onder elkaar. Laten we in dit geval zeggen dat jij begint dus je pakt 10 kaartjes die jouw belangrijkste behoeften aangeven. Bijvoorbeeld: liefde, verliefdheid, geen zorgen aan je hoofd hebben, geborgenheid, veiligheid, vertrouwen,

romantiek, warmte, aandacht en 's ochtends vrijen. Daarna pakt je partner 10 kaartjes, bijvoorbeeld: liefde, vertrouwen, 's avonds vrijen, lichaamsverzorging, avontuur, uiterlijk, elkaar verleiden, spanning, vernieuwing en passie. Als jullie dezelfde kaartjes hebben gepakt, leg je die in een aparte rij.

Nu ligt er dus een rij met kaartjes van jouzelf, een rij met dezelfde kaartjes die jullie allebei belangrijk vinden en een rij kaartjes van je partner. In bovenstaand voorbeeld zijn twee kaartjes hetzelfde bij beide partners: liefde en vertrouwen. Daar kun je dan eerst over in gesprek gaan. Wat betekent liefde en wat betekent vertrouwen voor jou en wat betekent dat voor je partner? Je partner kan aan jou vragen of je wilt uitleggen waarom je deze kaartjes hebt gekozen. Je partner luistert vooral en stelt hooguit een verdiepende vraag.

Het is belangrijk dat de verteller het gevoel heeft dat er oprecht geluisterd wordt zonder oordeel. Daarna kan je partner vertellen waarom hij of zij deze kaartjes gekozen heeft en luister jij met eventueel een enkele verdiepende vraag. Mooie gesprekstechnieken en adviezen kun je vinden in de boeken van Marshall Rosenberg over geweldloze communicatie. In dit voorbeeld valt op dat jij vooral aspecten zoals geborgenheid en veiligheid nodig hebt, terwijl je partner juist wat meer op avontuur wil en nieuwe

Verschuil in zin

prikkels zoekt. Allebei vinden jullie liefde en vertrouwen belangrijk en dat is al een hele mooie basis. Verder valt op dat jij 's ochtends en je partner 's avonds wil vrijen. Dit hoor ik best vaak en dat is iets wat je niet zomaar kunt veranderen.

Maar hopelijk willen jullie allebei wat water bij de wijn doen en een middenweg zoeken. Dat kan letterlijk 's middags vrijen betekenen, of bijvoorbeeld de ene keer 's ochtends en de andere keer 's avonds. En waarom wil jij per se 's ochtends en je partner 's avonds? Heeft het met vermoeidheid te maken, met de kinderen of het werk?

Kijk wat wèl kan

Dit is een relatief onschuldig voorbeeld wat met een beetje goede wil best te managen is. Er kunnen natuurlijk ook serieuze breekpunten naar voren komen. Bijvoorbeeld dat je partner spanning en vernieuwing wil en per se naar een parenclub wil. Als jij dit absoluut niet wil mag je daar natuurlijk nooit toe gedwongen worden. Als je het alleen doet om je partner te plezieren, gaat het zeker niet werken en beschadigt het jullie relatie. In plaats daarvan kun je beter het gesprek aangaan over wat er dan wel voor spannends mogelijk is.

Stel dat jij alleen onder de dekens met het licht uit wil vrijen, dan kan een keer zonder dekens met het licht aan al heel spannend zijn. Of een filmpje van jullie zelf maken en terugkijken, of een keer buitenseks. Misschien samen porno kijken of samen naar een tantracursus. Vaak wil één van beiden te veel in één keer. Grenzen kunnen met wederzijds goedvinden op een veilige

manier soms best wat verlegd worden. Belangrijk is dat iemand altijd nee mag zeggen en kan stoppen met iets wat niet goed voelt.

Blijf niet hangen in passiviteit

Een mooi voorbeeld dat ik laatst hoorde was bij een stel waarvan hij geopperd had dat hij dolgraag een keer een trio wilde. Zij had knorrig gezegd dat hij dat dan maar moest regelen. Meneer had vervolgens zorgvuldig een escortdame uitgezocht en als verrassing voor zijn vrouw besteld. Toen de escortdame ter plekke arriveerde, viel de verrassing totaal verkeerd en werd de escortdame tot haar grote schrik het huis uitgescholden. Hier was dus duidelijk niet goed gecommuniceerd. In dit voorbeeld viel de escortdame veel te rauw op het dak van de vrouw des huizes.

Waarschijnlijk wilde zij helemaal geen trio of niet met een escort en al helemaal niet onverwacht. Een verdiepend gesprek had als volgt kunnen gaan. Hij: "Lieverd wat fijn om te horen, sta ja echt open voor een trio?" Zij: "Ja hoor schat, maar ik moet erg wennen aan het idee." Hij: "Zullen we dan eerst eens samen een pornofilm kijken met een trio van een man met twee vrouwen?" Zij: "Dat wil ik wel proberen ja." Natuurlijk zijn er veel verschillende mogelijkheden om aan jullie relatie te werken. Een seksuoloog, relatiecoach of verdieping via een tantracursus of andere persoonlijke ontwikkeling kan ook iets moois toevoegen. Blijf niet hangen in verwijten en passiviteit maar ga in gesprek en onderneem samen dingen. Volgende keer vertel ik verder over de actie- en vragenkaartjes van het spel. ©



#2



Meer lezen op
je tablet of telefoon?
Scan deze QR-code.