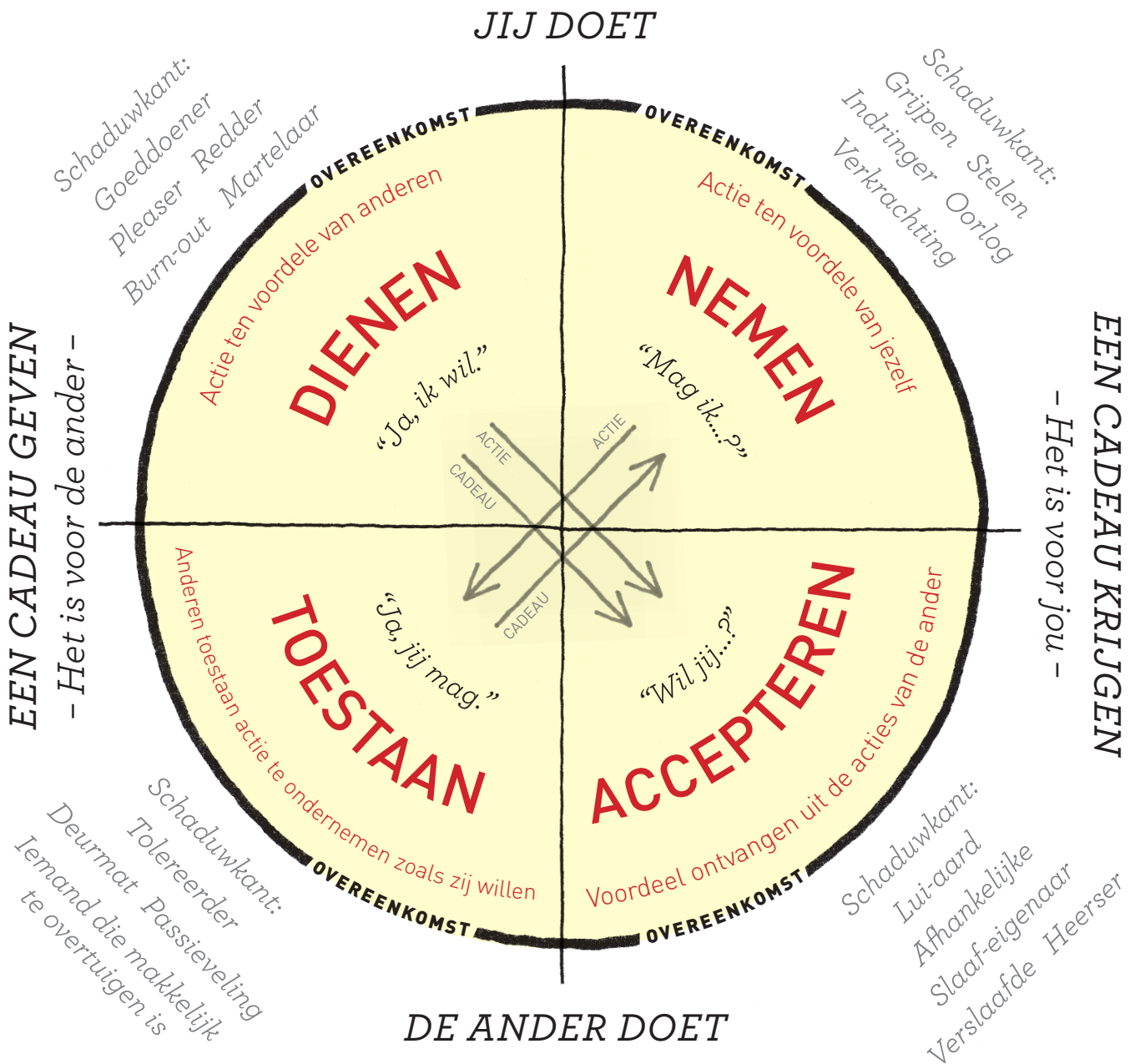


# CIRKEL VAN OVEREENKOMST



In België kan je 'Dienen' vervangen door 'Geven' en 'Accepteren' door 'Ontvangen'.

Bij iedere aanraking, zijn er twee factoren: 'wie doet er' en 'voor wie is het'. Deze twee factoren komen samen in de vier manieren van aanraking (kwadranten). Ieder kwadrant heeft zijn unieke uitdaging, lessen en pleziertjes.

De cirkel vertegenwoordigt de 'overeenkomst' [jullie overeenkomst]. Binnen de cirkel is er een cadeau dat wordt gegeven en één dat wordt ontvangen. Buiten de cirkel (zonder overeenkomst) wordt dezelfde actie stelen, misbruiken, etc.

# HET 3 MINUTENSPEL

- voor 2 personen

## Twee vragen, elk is een aanbod.

Doe elkaar om beurten een aanbod (in willekeurige volgorde).

### Aanbod 1: Hoe wil je dat ik je 3 minuten lang aanraak?

*(Krab me op mijn rug, kus mijn nek, bijt mijn tenen, houd me vast, etc.)*

### Aanbod 2: Hoe wil je mij 3 minuten lang aanraken?

*(Mag ik je armen voelen, je rug afstasten, met je haar spelen, etc. Je biedt niet aan om iets te geven, bv. een massage. Je raakt nu aan voor je eigen plezier.)*

Als je het aanbod doet, geef je een geschenk. Onderhandel waar nodig. Je biedt nooit meer aan dan je graag geeft.

De kern is: De ander toestaan om iets te doen, waarbij je je eigen grenzen bewaakt.

– als je een bepaalde grens stelt, zou het een 'Ja'

zijn; kijk wat die grens is

4. Zeg: 'Graag gedaan!'

– je hebt meer informatie nodig

– is het een 'Nee!' die je nog niet goed hebt

gevoeld

3. Als je aarzelt, is er een van deze zaken aan de hand:

2. Begin pas als je een volle warme 'Ja!' voelt.

1. Neem de tijd om je grenzen te voelen. Vraag jezelf af: Is dit een geschenk dat ik voluit kan geven?

#### Om toe te staan:

Verantwoordelijkheid nemen voor je grenzen.

Zie af van jouw eigen voorkeuren. Blijf

dat je geeft is dat je mag worden aangeraakt.

Toestaan is een vorm van geven. Het geschenk

gemakkelijk. Het gaat erom dat je weet dat je

#### Het kwadrant van toestaan

In elk van de vier rondes van het spel is je rol weer anders.

Ofwel doe jij, ofwel doet de ander – en ofwel het is voor jouw plezier, ofwel is het voor de ander zijn plezier.

Deze twee factoren zijn op vier manieren te combineren:

- jij doet, en het is voor jou (Nemen)
- jij doet en het is voor de ander (Dienen of Geven)
- de ander doet en het is voor jou (Accepteren of Ontvangen)
- de ander doet en het is voor de ander (Toestaan)

Iedere rol kan plezier geven en op verschillende manieren uitdagend zijn. Iedere rol leert je iets anders over jezelf en zal een ander aspect van jou en je seksualiteit aanspreken.

Het gaat erom dat je die aspecten leert

onderscheiden. Vraag je af: Voor wie is dit?

Doe het kalm aan, begin met korte beurten en neutrale (niet-erotisch geladen) gebieden van het lichaam.

De kern is: iets doen voor jezelf.

6. Zeg welgemeend: 'Dankjewel!'

5. Zodra je merkt dat je probeert te geven, denk er dan aan dat het voor jou is.

4. Gebruik je handen om mee te voelen, niet om te verwennen. Beweeg traag; hoe trager, des te meer je voelt. Voel met je handen de vorm, de

textuur, de warmte, hardheid ...

3. Vraag 'Mag ik ... niet zou je willen dat ik ...?' ander je zou willen aanraken.

2. Neem de tijd om goed te voelen waar je de

respecteer je die volledig.

1. Vraag je partner waar diens grenzen liggen en

moet je stoppen met proberen te 'geven'.

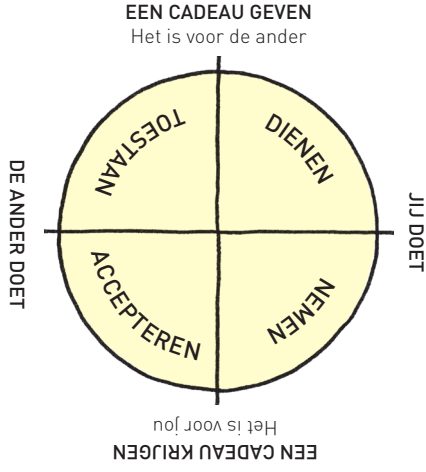
een geschenk is. Om dit geschenk te ontvangen,

het geschenk van mogen aanraken, wat echt

vreemd, ongrijpbaar of eng. Bij nemen krijg je

#### Het kwadrant van nemen

De twee factoren overlappen elkaar als volgt:



Overeenkomst (jouw akkoord) creëert de kwadranten. Als je het er niet over eens bent voor wie het is, bestaan de kwadranten niet.

De kern is: iets doen voor de ander.

Je draagt bij aan de ervaring van de ander. Het

geschenk dat je geeft is jouw handeling.

5. Zeg: 'Graag gedaan!'

4. Zo ja, doe het zo goed je kunt. Zo nee,

'Is dit iets wat ik ten volle kan geven?'

3. Bepaal of je bereid en in staat bent om dat te

biedt voor de keuze van de ander.

2. Vraag wat je partner wilt – en wacht op het

reactie die je hoopt te krijgen).

1. Zie af van jouw eigen voorkeuren (inclusief je

geven.

vorm van geven. Toestaan is ook een soort

Dit kwadrant van dienen/geven is niet de enige

#### Het kwadrant van dienen/geven

#### Het kwadrant van accepteren/ontvangen

De meesten noemen dit krijgen, maar er zijn verschillende vormen van krijgen. 'Nemen' is ook een vorm van krijgen.

#### Om te ontvangen:

1. Zet jezelf op de 1e plaats. Neem geen
2. Neem alle tijd die je nodig hebt om te voelen
3. Wees zo duidelijk en specifiek als je maar zijn
4. Weerhoud jezelf ervan de andere een prettige
5. Verander van gedachten als dat zo voelt (en
6. Zeg welgemeend: 'Dankjewel!'

De kern is: Ontvang het geschenk van wat de ander doet.