

Seksualiteitsbureau. Bureau Liefdeszaken.

Gespreksstarters over seksualiteit

Het kan heel fijn, spannend en leuk zijn om met je partner te praten over diens seksualiteit. Daarnaast kan het óók ongemakkelijk, onwennig en kwetsbaar zijn om dit samen te bespreken.

Ik maakte voor jullie een paar gespreksstarters om jullie gesprek over seksualiteit op weg te helpen.

Vind je het erg moeilijk om inhoudelijk het gesprek hierover te voeren met je partner? Probeer dan te vertellen waar de angst, blokkade of het ongemak over gaat en breng dat in. Zeg bijvoorbeeld "Ik vind het moeilijk om hier woorden aan te geven want ik ben bang dat je mijn antwoorden raar vind en me dan afwijst."

Hoe te gebruiken:

Plan samen een moment om de zinnen (op het volgende blad) af te maken. Wellicht schrijf je voor jullie samenzijn alvast wat steekwoorden voor jezelf op, zodat je die niet vergeet te bespreken.

Deze gespreksstarters zijn bedoelt om je aan het denken te zetten en je een handvat te geven voor een nieuw soort gesprek met je (seks-)partner.

Wil je meer begeleiding? Neem dan contact op met Linda voor coaching of therapie bij seksuele- en relationele problemen.



Maak de volgende zinnen af...

Dat mag in willekeurige volgorde.

- Mijn seksleven was nooit meer hetzelfde nadat ...
- Ik voel me het meest aantrekkelijk/erotisch als ...
- De meest sensuele ervaring die ik had is ...
- Ik zou willen dat iemand me ... had verteld over seks.
- Seks is zeer aantrekkelijk voor mij als ...
- Ik leerde het meest over seks van ...
- Een seksuele fantasie van mij is ...
- Een erotische fantasie van mij waarvoor ik mij schaam is ...
- Een leugen die ik heb verteld over mijn seksleven is ...
- Ik zet mijzelf 'aan/uit' als ...

Bespreek na.

Bespreek met elkaar hoe het voelde om dit met elkaar te delen.

Was het leuk? Maakte het je nieuwgierig of ongemakkelijk? Heb je nieuwe dingen gehoord, hoe was dat voor je? Is er nog iets wat je wilt vragen? Wil je nog iets delen? Heb je nu nog iets nodig van je partner?

Seksualiteit is een kwetsbaar onderwerp, het voelt voor de meeste mensen erg privé en dus kan het delen daarvan verschillende emoties oproepen. Weet dat dit oké is.

De ene persoon vindt het gesprek over seksualiteit erg leuk, inspirerend en voedend. De ander vindt het erg ongemakkelijk, beladen of spannend. Het is hoe dan ook oké.

Voel je dat je hier meer begeleiding in wilt? Reik dan gerust uit naar mij. Ik help je graag bij dat waar jij/jullie tegenaan lopen.