

LAAT JE SEKSLEVEN OPBLOEIEN

Psycholoog
Mirella Brok

Door je seksuele verschillen te laten zijn

Gaat jullie seksleven over herfstbladeren of rozen?

- In een goede relatie zijn er hindernissen in de seksuele relatie



Gaat jullie seksleven over herfstbladeren of rozen?

- Een seksleven over herfstbladeren
 - ▣ Is goed nieuws, ook al voelt het niet zo
 - Menselijk
 - Wens tot verbetering
- Een seksleven over rozen
 - ▣ Voelt als goed nieuws
 - Nieuwsgierigheid
 - Verschilligheid met de thermometer
 - Loslaten referentiekader 'normaal' en 'niet normaal'
 - Invloed op de relatie



Grote uitdaging in je relatie



Seksualiteit

Lust

Verbondenheid

Lichaamsgericht

Emotiegericht

Grote uitdaging in je relatie



Reflectieopdracht

Jullie gesprekken



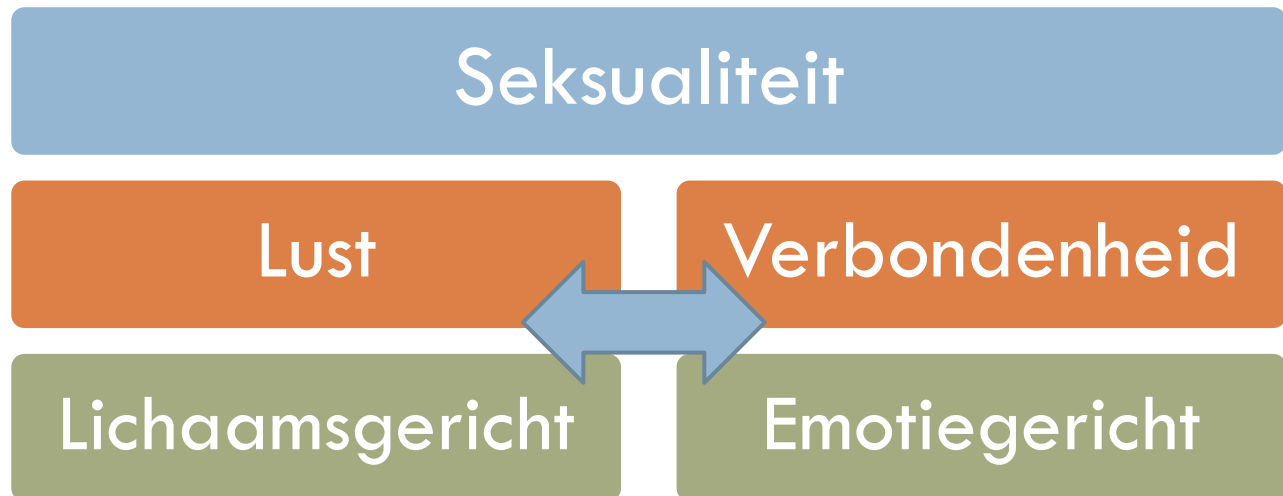
- Wanneer sprak je het laatst met je partner over seks?
- Hoe vond je dat?



Grote uitdaging in je relatie

□ Beïnvloeden elkaar

- Gewoonte en sleur in de relatie leiden niet tot verbondenheid.
- Nieuwsgierigheid en nieuwe ervaringen leiden tot verbondenheid



Grote uitdaging in je relatie

Clement (2002)



Persoon met meer verlangen

- Neemt initiatief
- Komt tekort



Persoon met minder verlangen

- Bepaalt wanneer
- Staat onder druk

- Systeemfenomeen
- Destructieve dynamiek

Reflectieopdracht

Jullie gesprekken



- Wat weet je over de seksmotieven van je partner?
 - ▣ Zijn/haar seksuele geschiedenis
 - ▣ Zijn/haar opvoeding
 - ▣ Zijn/haar individuele wensen en verwachtingen
 - ▣ Wat vind je van jouw/zijn/haar kijk op seks in vergelijking met de kijk die de maatschappij heeft?
 - ▣ Wat is jullie gezamenlijke seksuele patroon?
 - ▣ Wat vind je daarvan?



Grote uitdaging in je relatie

Geef samen je seksleven vorm



Creativiteit

- Ontdekkend
- Verleidend
- Speels

Moed

- Veiligheid
- Loslaten kaders 'normaal'
- Zet je verwijt om in een wens waar de ander nee op kan antwoorden

Gesprekken/ taal

- Durf te vragen wat je nodig hebt
- Nieuwsgierig
- Verschilligheid met de thermometer

Reflectieopdrachten

Jullie oplossing



- Hoe overbruggen jullie de verschillen in de relatie?
 - ▣ Vechtend? Waarbij je de ander wil veranderen, bestrijden, zodat de ander het je later betaald zet?
 - ▣ In harmonie? Waarbij je jezelf en de kwestie met een compromis van tafel dént te vegen?
 - ▣ Verleidend, intiem en speels? Waarbij je de ander meeneemt op een vragende wijze en gevoel hebt voor het anders zijn van de ander? Zonder controle, zonder verloochening?



Reflectieopdracht

Jullie gesprekken



- Hoe en waarom vrij je?
- Jullie seksuele repertoire
 - ▣ Een brede waaier aan motieven
 - ▣ Hoeveel ken jij er?
 - ▣ Hoe meer, hoe beter



Is dit alles? Leven na avond

- Goede boeken
- Praktijk
- Internet coaching
- Facebook Psycholoog Mirella Brok
- www.psycholoogmirellabrok.nl

