



10 vragen over jouw seksleven*

Wat kan je met deze vragenlijst?

Deze vragenlijst is zo opgezet dat jezelf vragen stelt over je seksleven en je relaties. Het nodigt je uit om jezelf te onderzoeken op je gedrag, je verlangens, je motieven en je verleden.

Waarom is dat belangrijk?

De kans is groot dat je deze vragen nog nooit aan jezelf hebt gesteld of dat je de tijd hebt genomen om deze vragen eens goed te beantwoorden.

Wanneer je deze vragen beantwoord, kijk je jezelf in de spiegel en zie je verschillende kanten van jezelf als het gaat over je seksleven en je relaties.

Ik hoop dat je zonder oordeel naar de vragen en je antwoorden kan kijken en dat ze je inzicht geven in de uitdagingen die voor je liggen.

En dat het een overzicht geeft van de dingen die je zou willen veranderen.

Hoe gebruik je de vragenlijst

Het beantwoorden van de vragen is geen vast stappenplan.

Lees de vragen eens door en denk eens na over wat je zou antwoorden.

Omcirkel 2 of 3 vragen die er voor jou uitspringen Dit zijn blijkbaar de vragen die nu voor jou op de voorgrond liggen en van betekenis zijn.

Pak er 1 of 2 per week en neem rustig de tijd om de antwoorden op te schrijven.

Benieuwd wat het je brengt.

10 vragen

die iedere man zichzelf eens zou moeten stellen

1. Wat is jouw kracht die je meebrengt in je relaties? Welk dilemma draag je met je mee?

2. Wanneer voel je je het meest vrij in je relatie als het gaat over seks en intimiteit?

3. Wat wil je ervaren in de seks?

(Bijvoorbeeld: genegenheid, zachtheid, verbondenheid, intensiteit, agressie, rebellie, ontlading, ontspanning, dominantie, overgave, spirituele connectie, vrijheid, tijdloosheid, geven, genomen worden, bezitten, gebruikt worden enzovoort)

4. Wat zijn belangrijke boodschappen waarmee je bent opgegroeid over jongens en meisjes, mannen en vrouwen?

5. Van de vijf zintuigen, welke is het meest seksueel opwindend voor jou? (zien, horen, ruiken, aanraken, proeven)

6. Met welke van de volgende woorden ben je het meest comfortabel en met welke zou je ervaring op willen doen?

Vragen | Geven | Nemen | Ontvangen | Weigeren

7. Hoe makkelijk ben je in het communiceren van je seksuele verlangens en waar je niet van houdt?

8. Wat was de houding tegenover seks in het gezin, waarin je opgroeide?

(Bijvoorbeeld: comfortabel, iets natuurlijk, werd verzwegen, zat schaamte op, als vies en verwerpelijk, open en vrij enzovoort)

9. Welke seksuele fantasieën en verlangens zou je eens willen uitproberen?

Waarmee zou je willen experimenteren? En wil je dit alleen uitproberen of samen met je partner?

10. Wat is voor jou een moeilijk gesprek om te over te hebben als het gaat over jouw seksleven?

Hoe voel je je als je je voorstelt dat je dat gesprek gaat hebben? Wat gebeurt er in je lijf? Wat is hier het verhaal achter?