

Poort 1:

(Voorzie hiervoor enkele rustige momenten per week. Deel 1 doe je ieder individueel, deel 2 samen.)

Deel 1

Denk na over wat jij op dit moment in jouw leven nodig hebt om poort 1 laten open te gaan. Om ontvankelijk te zijn. Om dus in een soort van vibe te komen die mogelijk tot seksueel verlangen leidt.

Hiervoor gaan we een terugblik maken. Doe dit aan de hand van een 5-tal positieve, vlotte, seksuele ervaringen en een 5-tal negatieve, niet zo vlotte, seksuele ervaringen. Dit mag over jouw hele seksueel actieve tijdsperiode gaan. Om het even wanneer, om het even met wie. Het gaat over jou. We kijken hierin enkel naar jou.

Denk eerst aan de vijf positieve. Zie deze herinnering als een filmpje hetwelk jij bekijkt vanuit jouw, veilige, relaxe, zetel. Je kijkt naar een filmpje waarin jij de hoofrolspeler bent. Het maakt niets uit wie de andere spelers zijn. Dat zijn slechts figuranten. Het gaat om jou, enkel om jou.

Analyseer deze rustig één voor één. Filmpje per filmpje. Je bekijkt het filmpje vanuit jouw veilige, relaxe, zetel. Waar was je toen? Hoe zag jouw leven er toen uit? Hoe zag die dag er toen uit? Hoe/wat was de aanleiding? Wat deed je voor de seks? Erna..? Hoe voelde je je toen? Wat dacht je? Wat zag je? Wat hoorde, rook, proefde,... je?

Als je deze vijf herinneringen, deze vijf filmpjes, geanalyseerd hebt kan je kijken of hier bepaalde zaken meermaals in terugkomen/voorkomen. Merk je soortgelijke of gerelateerde zaken op? Een rode draad? Of losse draadjes? Uit de vijf positieve ervaring-filmpjes proberen we elementen voor het 'helpend lijstje' te distilleren.

Hetzelfde doen we met de vijf minder prettige ervaringen. Vijf filmpjes over ervaringen die voor jou niet zo vlot zijn verlopen. Uit de vijf onprettige elementen voor het lijstje met remmende, blokkerende zaken.

Maak twee lijstjes: 1. Wat helpt mij, wat ondersteunt? Wat heeft mij ooit in mijn leven al geholpen? & 2. Wat remt, wat blokkeert mij? Wat heeft er bij mij al wel eens remmend, blokkerend, gewerkt?

Doe dit elk individueel. Neem hiervoor de tijd.



Deel 2

Wanneer je jouw twee lijstjes hebt ga hierover dan een aantal gesprekken met jouw partner aan. Verdeel dit wel over verschillende gesprekken op verschillende dagen. Plan deze gesprekken op voorhand in. Bvb 2/week, telkens een uur (baken dit af, na een uur stoppen) en plan een hele week vooruit.

Vertel hem/haar tijdens deze gesprekken over jouw poort 1 en de lijstjes. Laat hem vragen stellen. Stel vragen, geef antwoorden, vul aan, doe suggesties,... Vertel elkaar over jullie bevindingen, over jullie lijstjes. Stel mekaar vragen, doe suggesties, vul aan,...

Probeer deze gesprekken ook goed te spreiden. Zo duurt een gesprek maximum 60 minuten en doen we nooit twee dagen na mekaar een gesprek. Wanneer één van de partners op een vraag niet onmiddellijk kan antwoorden dan is dit helemaal niet erg. Dan kan hierover nagedacht worden en tijdens het volgende gesprek op teruggekomen worden.

+ Tip: Afspraken maken over niet storen maken. Na 60 minuten stoppen (zet een timer!) en het gesprek eventueel op het volgende gespreksmoment verderzetten indien nodig. Er hoeft geen conclusie of besluit te zijn. (Er is een tijd om gefocust over iets te praten en er is een tijd om dit af te ronden en het even los te laten. Om het eventueel nadien, om een ander moment, opnieuw fris, terug op te nemen.)

+ Tip: Ga – de eerste keer/keren – na het gesprek allebei iets, los van mekaar, afzonderlijk, doen. Dat kan een wandelingetje zijn of gewoon een badje of een douche nemen. Iets alleen of iets met andere personen dan de partner. Zo hebben jullie een duidelijke afbakening, een duidelijke stop van het gesprek. Zo loop je niet de kans dat je het gesprek toch nog op de één of andere manier blijft doortrekken of doorvoelen (of laten voelen aan de ander) in de tijd daar na het gesprek.

