

Balans tussen veiligheid en verlangen

Doel van de opdracht is

- Onderzoeken hoe jijzelf omgaat met seksualiteit binnen langdurige relaties.
- Bewustwording van je eigen neigingen richting puritanisme of hedonisme.
- Inzicht krijgen in de mogelijke spanningen of overeenkomsten tussen jou en je (denkbeeldige of daadwerkelijke) partner.
- Ruimte maken voor dialoog, nieuwsgierigheid en wederzijds begrip.

Opdracht

Beantwoord de onderstaande vragen individueel en zo eerlijk mogelijk. Denk na over jouw ****waarden, verlangens, grenzen en overtuigingen**** rondom seksualiteit binnen een langdurige monogame relatie. Als je deze opdracht samen met een partner doet: beantwoord eerst apart en bespreek daarna jullie antwoorden samen.

DE VRAGEN

Zelfreflectie – Jouw seksuele ethiek en verlangens**

1. Hoe zou je jouw eigen houding omschrijven: voel je je van nature meer verwant met het ****puriteinse**** idee van seksualiteit (orde, zedelijkheid, beheersing) of met het ****hedonistische**** idee (genot, vrijheid, verlangen)? Waarom?
2. Wat betekent ****“veilige seks”** voor jou in een langdurige relatie? Denk aan zowel fysieke als emotionele veiligheid.
3. Wat betekent ****“erotische seks”** voor jou? Waar zit voor jou het verschil met enkel ‘intimiteit’ of ‘liefdevolle seks’?
4. Voel je je vrij om je seksuele verlangens te uiten binnen een relatie? Zo niet, wat houdt je tegen?
5. In hoeverre verlang jij naar ****spanning, verrassing of spel**** in seks, en hoe verhoudt zich dat tot je behoefte aan ****veiligheid en geborgenheid****?

Relatiedynamiek – Jij en de Ander**

6. Denk aan (een huidige of vroegere) partner: hoe denk jij dat diegene staat tegenover seksualiteit – neigt die persoon meer naar het puriteinse of het hedonistische?
7. Waar vullen jullie elkaar aan, en waar botsen jullie mogelijk?
8. Zijn er verlangens of grenzen van je partner die je moeilijk te begrijpen of te accepteren vindt? Wat zegt dat over jouw eigen grenzen of overtuigingen?
9. Wat is volgens jou nodig om ****openheid en vertrouwen**** rond seksualiteit in stand te houden in een langdurige relatie?

Verbeelding en balans**

10. Stel je voor: je mag een seksuele relatie vormgeven waarin jij je zowel ****veilig**** als ****verlangend**** voelt – hoe zou die eruitzien? Welke elementen zijn essentieel?



Release & Connect
Instituut voor relatietherapie &
persoonlijke ontwikkeling

11. Wat zou je kunnen doen om het erotisch verlangen in een relatie ****levend te houden****, zonder dat het botst met trouw, liefde of stabiliteit?
12. Kun je een voorbeeld noemen waarin ****beheersing**** (iets niet doen) en ****verlangen**** elkaar juist versterkten?

Gesprek na de opdracht

Als je dit met een partner of in een groep doet, bespreek dan de volgende vragen:

- * Waar kwamen jullie overeen? Waar verschilden jullie?
- * Wat verraste je in elkaars antwoorden?
- * Hoe kunnen jullie elkaars behoeften respecteren zonder jezelf te verliezen?



Release & Connect
Instituut voor relatietherapie &
persoonlijke ontwikkeling