

Streeloefening 1 en 2

Streeloefening 1

Doel van deze opdracht is

- Hoe jij je bij je partner voelt/kunt ontspannen.
- Of je kunt aangeven wat jij wel en niet wil/ fijn vindt.
- Hoe je met weerstand bij jezelf en je partner omgaat.
- Het verschil tussen wat jij fijn vindt wat je partner fijn vindt.
- Inzicht in geven en ontvangen in jezelf en tussen jullie.
- Dat alles wat gevoeld wil worden er met jullie aandacht mag zijn en daarmee veiligheid groeit.

Opdracht

1. Ga samen in een warme ruimte liggen met amper kleren aan.
2. Zet een timer voor 10 tot 20 minuten
3. Spreek van tevoren af of er plekken zijn waar je absoluut niet aangeraakt wilt worden.
4. Streel/kriebel je partner op een manier die plezier geeft. Streel je partner overal, behalve bij het geslacht.
!! Als het spannend is, kun je beginnen op de buik te liggen en dan elkaars hoofd en rug als eerste aan te raken. Als er voldoende veiligheid is, ga je door met de billen en benen en tot slot de voorkant van het lichaam.
5. Benoem het als je een bepaalde aanraking fijn vindt en ook als je het niet fijn vindt door te benoemen je hoe je het wel fijn zou vinden.
6. Wanneer er andere emoties omhoog komen (angst, verdriet o.i.d.) dat je even stopt, dit aangeeft en er samen bij bent totdat er weer aangegeven wordt dat verder mag worden gegaan.
7. Wissel van beurt.

Deze oefening is niet bedoeld om te gaan vrijen. Als je met de door de oefening ontstane opwinding, toch gaat vrijen, werkt de streeloefening niet zoals hij bedoeld is. Omdat elkaar aanraken dan niet losgekoppeld wordt van seks. Als je niet gaat vrijen wordt de aanraking gekoppeld aan fijne aanraking en leer je de waarde daarvan. Je ontdekt dat aanraking ook een van seks losstaande fijne intieme ervaring kan zijn, die vooral gaat over genieten, verbinden, sensualiteit en overgave in het hier en nu.

Als je merkt dat je allebei ontspannen wordt en/ of opgewonden raakt, gaat het er juist om dat je van dit gevoel van verlangen en opwinding kunt genieten en dat je merkt dat je wel degelijk opgewonden raakt! Zelfs als je aan het begin van deze oefening wellicht helemaal geen zin had, te moe was of te veel je hoofd zat. Door geen seks te hebben terwijl je wel opgewonden voelt ontdek je dat het oké is, opgewonden te zijn zonder dat je daar iets mee moet. Voor de andere persoon is het fijn te ervaren, dat het oké is dat je partner opgewonden is zonder dat jij daar iets mee hoeft.



Als je deze oefening vaker doet, zijn twee mogelijkheden als het gaat over jullie fysieke verbinding, in plaats van slechts één. Namelijk aanraking is gelijk aan of leidt tot seks.

1. Aanraken is fijn, ontspannend en opwindend.
2. Aanraking kan leiden tot seks.

Door deze oefening minimaal 6 keer te doen, leer je makkelijker en sneller ontspannen en dat er meer intimiteit tussen jullie ontstaat. Je verbindt je vaker met je lijf en kan daardoor lekkerder in je vel gaan zitten en wellicht ga je je ook (fysiek) meer op je gemak voelen bij je partner. Tot slot kan het zelfs leiden tot meer zin in seks. Zowel met je partner als met jezelf.

Streeloefening 2

Doel van deze opdracht is

- Inzicht krijgen in de momenten die jou erg gevormd hebben en wellicht zijn vastgezet in je systeem.

Opdracht

Bij deze oefening worden de geslachtsdelen wel meegenomen en hiermee oefen je als het krijgen van een orgasme lastig is.

Doe de oefening nogmaals. Deze keer ook niet om tot een orgasme te krijgen maar om aan te leren geven, welke vorm van aanraking je daar specifiek fijn vindt.

Dit aangeven kun je non verbaal doen met geluid of door het zelf voor te doen.

