

Hoe intiem is jouw relatie?

Wat doe je in deze oefening?

Je krijgt inzicht in de soort intimiteit die je belangrijk vindt en hoe dat zit bij je partner. Daardoor kun je meer op elkaars behoeftes leren inspelen. Je doet deze oefening met zijn tweeën.

Voor wie?

Voor iedereen die meer zicht wil krijgen op intimiteit in zijn of haar relatie. Wat heb je nodig? Allebei een pen en een kopie van het invulblad.

Aan de slag

1. Bekijk de lijst met soorten intimiteit die in het invulblad staan en vul de lijst in aan de hand van de volgende vragen:
 - a. Hoeveel behoefte heb je zelf aan deze soort intimiteit? (geef aan van 0-100)
 - b. Hoeveel van deze intimiteit geeft je partner jou? (geef aan van 0-100)
2. Vergelijk jullie uitkomsten en bespreek ze met elkaar.
 - a. Waar liggen jullie overeenkomsten? Waar verschillen jullie behoeftes? Waar ben je tevreden mee, waarmee nog niet? Waar is je partner tevreden mee, waarmee nog niet?
 - b. Hoe zou je de ander tegemoet kunnen komen?
 - c. Wat verlang je van je partner? Hoe zou hij/zij je daarin kunnen helpen?
3. Het is nu duidelijker welke soorten intimiteit jullie van elkaar willen hebben, en welke intimiteit je nog mist. Je kunt er nu voor kiezen om tijd te besteden aan activiteiten die tegemoet komen aan deze behoefte. Hoe zou je dat kunnen doen? Mis je bijvoorbeeld emotionele intimiteit met je partner? Dan kunnen jullie meer aandacht besteden aan het delen van gevoelens of het actief vragen hoe het met je partner gaat. Mis je lichamelijke intimiteit, dan kun je bijvoorbeeld wat vaker met elkaar knuffelen.

Terugblik

- Hoe vond je het om deze oefening te doen?
- Wat heeft deze oefening je opgeleverd?
- Kijk na 2 weken nog eens terug op deze oefening: is er iets veranderd tussen jou en je partner?

Tot slot

Deze oefening kan je helpen om voor jezelf inzicht te krijgen in de soorten intimiteit die jij en je partner belangrijk vinden. Je kunt er bijvoorbeeld achter komen dat jullie beiden behoefte hebben aan meer intimiteit, maar dat je dat elk op een andere manier invult. De één wil bijvoorbeeld meer gevoelens delen, de ander wil juist vaker vrijen. Door hier bewust van te zijn voorkom je misverstanden. Je kunt aandacht vragen voor iets waar jij behoefte aan hebt. En je kunt je partner iets geven wat voor hem/haar belangrijk is. Dat kan jullie intimiteit vergroten.

Heeft deze oefening je niet geholpen? En heb je behoefte aan ondersteuning? Dan kan je overwegen om contact te zoeken met een psycholoog of seksuoloog.

Bron: Virenze

Invulblad: Soorten intimiteit

Soorten intimiteit	Zoveel wil ik (0-100)	Zoveel krijg ik van mijn partner (0-100)
<p>Emotionele intimiteit Het delen van gevoelens, zowel positieve (zoals geluk en blijdschap) als negatieve (verdriet, niet gelukkig zijn, angst, boosheid, schuldgevoel, eenzaamheid of verveling).</p>		
<p>Psychologische intimiteit Het delen van heel persoonlijke dingen. Hierbij gaat het bijvoorbeeld om hoop en verlangens, dromen, fantasieën, ambities en plannen voor de toekomst, maar ook om de dingen waarover je je zorgen maakt en waarover je onzeker bent.</p>		
<p>Intellectuele intimiteit Het delen van ideeën, idealen, gedachten en opvattingen.</p>		
<p>Seksuele intimiteit Het delen van gedachten en gevoelens over seks. Zoals samen naar een erotische film kijken, of lichamelijk contact waarvan je seksueel opgewonden raakt: kussen, strelen, elkaar wassen. Deze vorm van intimiteit kan leiden tot seks, maar dat hoeft niet.</p>		
<p>Lichamelijke intimiteit Niet-seksueel lichamelijk contact, zoals elkaars hand vast houden, knuffelen, dansen, samen slapen en arm-in-arm lopen.</p>		
<p>Spirituele intimiteit Het delen van opvattingen en gevoelens betreffende religie, het bovennatuurlijke, morele waarden, de zin van het leven en het leven na de dood. Ook het samen beleven van religieuze activiteiten en rituelen valt hieronder, of je nu hetzelfde geloof aanhangt of niet.</p>		
<p>Esthetische intimiteit Het delen van gevoelens en ervaringen met betrekking tot de dingen die je mooi, adembenemend of inspirerend vindt, zoals de pracht van de natuur, muziek, kunst, poëzie en literatuur.</p>		

Soorten intimiteit	Zoveel wil ik (0-100)	Zoveel krijg ik van mijn partner (0-100)
<p>Sociale intimiteit Hierbij gaat het om samen dingen doen, zoals eten, sporten, hobby's, dansen en op vakantie gaan. Ook het uitwisselen van grappige verhalen en het delen van wat je die dag hebt meegemaakt, valt hieronder.</p>		
<p>Tijd-intimiteit Hierbij gaat het om de minimale hoeveelheid tijd die je per dag nodig hebt om intimiteit tot stand te kunnen brengen met je partner. Sommigen hebben genoeg aan twintig minuten, anderen vinden twee uur nog onvoldoende.</p>		