

Wat is seks voor jou?

Wat doe je in deze oefening?

Je gaat een collage maken over seksualiteit. Daardoor krijg je een duidelijker beeld wat seks voor je betekent. Je kunt ook ideeën opdoen hoe je je eigen seksleven graag wilt inrichten of waarvan je zin in seks krijgt.

Voor wie?

Voor iedereen die seksualiteit meer tastbaar wil maken.

Wat heb je nodig?

Groot leeg blad papier, schaar, lijm, stiften, oude tijdschriften, ander materiaal dat je met seksualiteit associeert en graag in je collage wilt stoppen.

Aan de slag

Wat betekent seks voor jou? Welke associaties roept seks bij je op? Maak een collage van plaatjes, woorden en teksten die voor jou bij die vragen passen. Je kunt denken aan de volgende associaties:

- kleur
- muziek
- geur
- smaak
- stof
- beeld
- songtekst
- of iets anders wat er bij je opkomt

Terugblik

- Hoe vond je het om deze opdracht te doen? Hoe moeilijk of makkelijk was het?
- Wat valt je op aan je collage?
- Ben je er ook achter komen wat seksualiteit niet is voor jou?
- Wat heeft deze oefening je opgeleverd?

Tot slot

Iedereen beleeft seks op een andere manier. Iedereen heeft er dus ook een ander beeld van. Met deze oefening maak je tastbaarder voor jezelf hoe jij seksualiteit ziet. Dat kan je inspiratie geven voor je eigen seksleven.

Roept deze oefening vervelende gevoelens op? En wil je die met iemand delen? Zoek dan iemand in je buurt op bij wie je je vertrouwd voelt. Blijven deze gevoelens hangen en heb je er last van? Je kunt dan overwegen om contact te zoeken met een seksuoloog of therapeut.

Variatie

Je kunt deze oefening ook samen doen met je partner of een vriend(in). Jullie kunnen je collage dan vergelijken. Welke verschillen vallen op? En welke overeenkomsten? Wat ben je te weten gekomen over de ander? En wat over jezelf?