

Wensen en voorkeuren in je seksleven

Wat doe je in deze oefening?

Wat je prettig vindt in je seksleven is niet altijd bekend bij je partner. En andersom heeft je partner misschien ook wel wensen en voorkeuren die jij niet kent. In deze oefening ga je op ontdekkingsstocht en leer je elkaars seksuele wensen en voorkeuren kennen. Zo kan je beter inspelen op elkaar en kan je seksleven verbeteren.

Voor wie?

Voor mannen en vrouwen die erachter willen komen wat zij willen in hun seksleven en dat willen delen met hun partner. Je doet deze oefening met zijn tweeën.

Wat heb je nodig?

Elk een uitdraai van het formulier en een pen om in te vullen.

Aan de slag

- Vul het formulier in.
- Je kunt zelf eventueel nog eigen categorieën toevoegen. Of je kan een eigen lijst maken als je dat prettiger vindt.
- Vergelijk het formulier met dat van je partner
- Wat valt je op?
- Wat verrast je aan de resultaten van je partner?
- Waarin lijken jullie op elkaar? En waarin verschillen jullie?
- Zijn er activiteiten uit gekomen die jullie wel een keer willen proberen? En welke absoluut niet?

Terugblik

- Hoe vond je het om deze oefening te doen?
- Is het nu duidelijker wat je eigen wensen zijn en wat de wensen zijn van je partner?
- Wat heeft deze oefening je opgeleverd?

Variatie

- Je kunt deze oefening ook doen met andere activiteiten die meer gericht zijn op intimiteit en minder op seksualiteit. Maak dan je eigen formulier.
- Je kunt deze oefening ook alleen doen. Dan richt je je op het ontdekken van je eigen seksuele wensen.

Activiteiten	Doen we nu, waardering (cijfer van 0-10)	Doen we nu niet, maar wil ik proberen		
		Ja	Misschien	Nee
Knuffelen en aaien				
Lieve of opwindende dingen tegen elkaar zeggen				
Samen een pornofilm kijken				
Zoenen zonder tong				
Tongzoenen				
Elkaar erotisch masseren				
Vrijen met kleren aan				
Geslachtsgemeenschap hebben				
Nieuwe standjes uitproberen				
Anale seks hebben (penis in anus)				
Goede communicatie met elkaar				
Bij jezelf				
Naakt gezien worden door mijn partner				
Mijn borst(en) en tepels laten strelen				
Mijn borst(en) en tepels laten likken/zuigen				
Mijn geslachtsdelen laten strelen				
Mijn geslachtsdelen laten likken				
Mijn partner geeft me (wel eens) een orgasme				
Mijn billen laten strelen				
Mijn anus laten strelen				
Bij je partner				
Mijn partner naakt zien				
Zijn/haar borst(en) en tepels strelen				
Zijn/haar borst(en) en tepels likken/zuigen				
Zijn/haar geslachtsdelen strelen				
Zijn/haar geslachtsdelen likken				
Ik geef mijn partner (wel eens) een Orgasme				
Zijn/haar billen strelen				
Zijn/haar anus strelen				
Andere wensen die ik heb:				