

Opdracht seksuele waarden

Wat is belangrijk rondom seksualiteit?

Het is belangrijk dat je kwetsbaar durft te zijn bij je partner. Dat je vertelt wat je dwarszit, wat belangrijk voor je is en wat je verlangens zijn. Op alle gebieden, maar zeker op het gebied van seksualiteit. Soms is praten over seks niet altijd makkelijk. Het zou kunnen dat je het vaak uit de weg gaat en dan kan de seks minder leuk worden. De een gaat over over grenzen heen, de ander gééft seks om er vanaf te zijn of om lief te doen. Het probleem is dat jouw lichaam onthoudt wanneer de seks niet zo goed is. Zo neemt de weerstand toe en kunnen er seksuele problemen ontstaan. Om te beginnen kan je kijken naar je seksuele waarden. Het is leuk om samen te doen als je meer of gericht wilt praten over seks. Aan het einde van de oefening kies je de belangrijkste vijf waarden uit de verzamelde waarden van de voorgaande stappen.

Let op: doe deze oefening niet als jij je zwarte bril op hebt. Zie het als cadeautje en wie weet, krijg je inspiratie.

STAP 1

Knip of scoor je persoonlijke waarden (zie bijlage). Rangschik de kaartjes en leg de vijf waarden die je het belangrijkste vindt opzij.

STAP 2

Laat je partner de waardenlijst zien. Kijk samen naar welke waarden overeenkomen. En stel elkaar de volgende vragen:

- *Welke waarden leven wij voldoende?*
- *Welke komen te weinig aan bod?*
- *Wat zouden wij beter kunnen doen om naar onze seksuele waarden te leven?*

STAP 3

Kijk naar de waarden van jezelf en van je partner. Welke komen niet overeen? Vertel je partner eens waarom de waarden zo belangrijk voor je zijn, wat je associaties erbij zijn. Waar deze waarden ontstaan zijn, wanneer ze zo belangrijk voor je zijn geworden. Welke waarden je niet voldoende leeft en wat de gevolgen hiervan zijn. Draai het vervolgens om. Nu vertelt je partner over zijn of haar waarden en ga jij luisteren.

STAP 4

Praat samen nog na over deze oefening. Over de uitkomsten en wat jullie hier mogelijk aan kunnen doen.



Speelsheid

Uitdaging

Vitaliteit

Spontaniteit

Veiligheid

Vriendschap

Stabiliteit

Verbinding

Vrijheid

Tederheid

Verdieping

Zekerheid

Tijd samen

Vernieuwing

Zelf dingen ondernemen

Trouw

Vertrouwen

Zorgzaamheid