

Roze bril

Wat doe je in deze oefening?

In deze oefening verzamel je erotische prikkels uit je omgeving. Dat doe je door op een 'dubbelzinnige manier' naar je omgeving te kijken. Je gaat meer open staan voor seksuele prikkels. Daardoor kun je meer zin in seks krijgen.

Voor wie?

Voor iedereen die meer zin wil krijgen in seks.

Wat heb je nodig

Pen en een dagboek (of papier waarop je je ervaringen noteert).

Aan de slag

- Ga een dag actief kijken of je in alledaagse dingen iets seksueel of erotisch kunt ontdekken. Een paar voorbeelden om je een idee te geven: aan welke seksuele beelden doen verkeerslichten, billboards, huizen en mensen je denken? Wat voor seksueel iets kun je opmerken aan een voorbijganger, de geur in een winkel of de stof van een kledingstuk? Laat je fantasie de vrije loop.
- Als je dit een paar keer hebt gedaan, kun je gaan kijken wat de verschillende prikkels met je doen. Welke prikkels doen iets met je? Welke niet? Bij welke prikkels voel je zin of opwinding? Bij welke niet?
- Je kunt de 'prikkels' die je wat doen of die zin of opwinding oproepen, opschrijven. Je kunt dan later nog eens kijken wat je kan helpen om in een seksstemming te komen.

Terugblik

- Hoe vond je het om deze oefening te doen? Hoe moeilijk of makkelijk was het?
- Wat valt je op aan de prikkels die je hebt opgeschreven?
- Wat heeft deze oefening je opgeleverd?

Tot slot

Om zin in seks te krijgen, heb je de juiste prikkeling nodig. Door bewust te worden van seksuele prikkels om je heen krijg je meer zin in seks. Deze oefening helpt daarbij. Sensualiteit en seksualiteit is overal om je heen te ervaren, zolang je er maar open voor staat.

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 kan dan overwegen om contact te zoeken met een seksuoloog of therapeut.