

Zin-meter

Wat doe je in deze oefening?

In deze oefening houd je gedurende een week elke dag bij hoeveel zin je hebt om met je partner te vrijen. Je partner doet hetzelfde. De oefening heeft als doel om elkaar deelgenoot te maken van elkaars gevoelens en mate van zin en van de gebeurtenissen die daartoe hebben bijgedragen.

Voor wie?

Voor partners die meer zicht willen krijgen op wanneer ze wel of geen zin in seks hebben.

Hoe gaat het in zijn werk?

De oefening bestaat uit twee gedeeltes:

1. Het aangeven van zin op de zin-meter.
2. Het toelichten van de scores in een gesprek met elkaar.

Aan de slag

1. Aangeven van zin op de zin-meter.
 - Leg het papier met de lege grafiek op een zichtbare plaats.
 - Spreek met elkaar af op welk tijdstip van de dag je de zin-meter gaat invullen. Het is belangrijk dat je de meter elke dag op hetzelfde tijdstip invult.
 - Geef elke dag op het papier aan hoeveel zin je op dat moment hebt om te vrijen. Een 10 betekent super veel zin, en een 1 helemaal geen zin. Je partner doet hetzelfde.
 - Gebruik verschillende kleuren pen of viltstift; dit om verwarring te voorkomen.
 - Laat je niet beïnvloeden door wat je partner aangeeft.
2. Gesprek
 - Dagelijks vertel je elkaar waarom je die dag een bepaald cijfer hebt gegeven. Eerst de ene partner, daarna de andere partner.
 - Als je dat van elkaar weet, is het gesprek afgelopen.
 - Het is dus alleen bedoeling dat je er achter komt wat er in je partner omgaat, zonder dat er een discussie ontstaat.

Terugblik

- Hoe vonden jullie het om de zin-meter in te vullen?
- Hoe vonden jullie het om er met elkaar over te praten?
- Wat heeft deze oefening jullie opgeleverd?

Tot slot

Het kan zijn dat deze oefening in eerste instantie lastig is, omdat je niet gewend bent om zo dagelijks stil te staan bij hoeveel zin je hebt in vrijen; en om daarover te praten met je partner. Als het niet direct lukt, kun je het nog eens opnieuw proberen. Ook hier is weer het oude gezegde van toepassing: oefening baart kunst.