

Verleidelijke omstandigheden

IN KAART BRENGEN



WERKBLADEN

Verleidelijke omstandigheden in kaart brengen

Soms denken we een laag libido te hebben of voelt seks niet meer zo fantastisch als voorheen, dat komt o.a. voor in langdurige relaties. Maar voordat we ons gebrek aan seksueel verlangen of genot wijten aan een laag libido of omdat we al langere tijd samen zijn met een partner, kunnen we eerst eens kijken of jouw seksueel verlangen afhankelijk is van bepaalde omstandigheden, want vaak is dit het geval.

Deze omstandigheden bestaan uit twee dingen: de **externe omstandigheden** van het moment – met wie je bent, waar je bent, of de situatie nieuw of vertrouwd is, riskant of veilig, etc. – en je **gemoedstoestand** van het moment; of je ontspannen bent of gestrest, vertrouwen hebt of niet, liefde voelt of niet, hier en nu, op dit moment.

Denk maar eens na over welke invloed jouw **gemoedstoestand** heeft op jouw seksueel verlangen.

Stel je komt thuis na een lange dag op je werk, je hebt niet zo'n fijn gesprek gehad met je baas en daardoor ben je gestresst, onderweg naar huis stond je ook nog eens in de file, wat je nog chagrijniger maakte en je zit al met je hoofd bij vanavond, die vriendin komt langs terwijl je liever even helemaal niks wil. Je komt thuis en je partner komt naar je toe, hij begint je langzaam te zoenen en streelt zachtjes over je billen en trekt je vervolgens verleidelijk mee de slaapkamer in. Heb jij op dat moment zin in seks?

Stel je hebt een super fijne dag gehad op je werk, je zat lekker in je flow, je had leuke gesprekken met collega's, je rijdt naar huis en de zon schijnt, er klinken vrolijke liedjes op de radio, vanavond ga je lekker uiteten, daar kijk je naar uit. Je komt thuis en je partner komt naar je toe, hij begint je langzaam te zoenen en streelt zachtjes over je billen en trekt je vervolgens verleidelijk mee de slaapkamer in. Heb jij op dat moment zin in seks?

De kans dat je eerder 'ja' zegt op het tweede scenario is groot.

En denk maar eens na over welke invloed **externe omstandigheden** kunnen hebben op jouw seksueel verlangen.

Stel je voor je ligt met je partner op de bank te knuffelen, zijn hand glijdt langzaam in je blouse, je bedenkt je dat je nog niet gedoucht hebt na een middag werken in de tuin en op hetzelfde moment hoor je de baby huilen, of je hond begint te piepen en blaffen omdat hij naar buiten wil. Heb jij op dat moment zin om jullie vrijpartij voort te zetten? Grote kans van niet.

Stel je voor jij en je partner zijn samen uitgebreid in bad geweest en jullie liggen op de bank te knuffelen, zijn hand glijdt langzaam in je blouse, jullie hebben een heerlijk avondje voor jezelf, de baby is naar de oppas en je hebt je hond naar je ouders gebracht. Heb jij op dat moment zin om jullie vrijpartij voort te zetten? Grote kans van wel.

En zo kunnen er tal van omstandigheden invloed hebben op jouw seksueel verlangen. Daarom kan het heel handig zijn om inzicht te krijgen in welke omstandigheden voor jou wel of niet werken, waarvan jij wel in de stemming komt voor seks of juist niet in de stemming komt voor seks.

Hieronder vind je werkbladen waarop je drie fantastische seksuele ervaringen die je hebt gehad gaat opschrijven, en ook drie niet-zo-fantastische seksuele ervaringen, en je gaat concreet en specifiek bedenken wat deze ervaringen maakte tot wat ze waren op het gebied van zowel externe omstandigheden als je gemoedstoestand. Neem echt even de tijd om dit te doen. Het gaat je helpen om voor jezelf de juiste omstandigheden te creëren en daarmee je seksuele voldoening te vergroten.



Verleidelijke omstandigheden

Denk aan een positieve seksuele ervaring uit je verleden.

1

BESCHRIJF DEZE ERVARING

met alle belangrijke details die je je nog kunt herinneren.



GEINSPIREERD OP EMILY NAGOSKI "KOM ALS JEZELF"

1 BEDENK NU WELKE ASPECTEN DIE ERVARING POSITIEF MAAKTEN:

MENTAAL EN FYSIEK WELZIJN

Fysieke gezondheid	
Jouw lichaamsbeeld	
Stemming	
Angsten	
Gevoeligheid voor afleiding	
Zorgen om seksueel functioneren	
Anders	

KENMERKEN PARTNER

Uiterlijk	
Fysieke gezondheid	
Geur	
Mentale toestand	
Anders	

1 BEDENK NU WELKE ASPECTEN DIE ERVARING POSITIEF MAAKTEN:

KENMERKEN RELATIE

Vertrouwen	
Machtsverhouding	
Emotionele verbondenheid	
Je begeerlijk voelen	
Frequentie van de seks	

KENMERKEN OMSTANDIGHEDEN

Privé/openbaar (thuis, op het werk, op vakantie, etc.)	
Seks op afstand (telefoon, chat, etc.)	
Je partner iets positiefs zien doen, bijvoorbeeld interactie met gezinsleden of aan het werk	

ANDERE LEEFOMSTANDIGHEDEN

Werkgerelateerde stress	
Familiegerelateerde stress	
Feestdag, jubileum, 'gelegenheid'	

1 **BEDENK NU WELKE ASPECTEN DIE ERVARING POSITIEF MAAKTEN:**

SPEELSE FACTOREN

Zelfgeleide fantasie	
Partnergeleide fantasie ('dirty talk')	
Lichaamsdelen die werden aangeraakt of niet	
Orale seks bij jou / bij je partner	
Geslachtsgemeenschap, etc.	

ANDERS

Denk aan een tweede positieve seksuele ervaring uit je verleden.

2 BESCHRIJF DEZE ERVARING

met alle belangrijke details die je je nog kunt herinneren.

2 BEDENK NU WELKE ASPECTEN DIE ERVARING POSITIEF MAAKTEN:

MENTAAL EN FYSIEK WELZIJN

Fysieke gezondheid	
Jouw lichaamsbeeld	
Stemming	
Angsten	
Gevoeligheid voor afleiding	
Zorgen om seksueel functioneren	
Anders	

KENMERKEN PARTNER

Uiterlijk	
Fysieke gezondheid	
Geur	
Mentale toestand	
Anders	

2 BEDENK NU WELKE ASPECTEN DIE ERVARING POSITIEF MAAKTEN:

KENMERKEN RELATIE

Vertrouwen	
Machtsverhouding	
Emotionele verbondenheid	
Je begeerlijk voelen	
Frequentie van de seks	

KENMERKEN OMSTANDIGHEDEN

Privé/openbaar (thuis, op het werk, op vakantie, etc.)	
Seks op afstand (telefoon, chat, etc.)	
Je partner iets positiefs zien doen, bijvoorbeeld interactie met gezinsleden of aan het werk	

ANDERE LEEFOMSTANDIGHEDEN

Werkgerelateerde stress	
Familiegerelateerde stress	
Feestdag, jubileum, 'gelegenheid'	

2 BEDENK NU WELKE ASPECTEN DIE ERVARING POSITIEF MAAKTEN:

SPEELSE FACTOREN

Zelfgeleide fantasie	
Partnergeleide fantasie ('dirty talk')	
Lichaamsdelen die werden aangeraakt of niet	
Orale seks bij jou / bij je partner	
Geslachtsgemeenschap, etc.	

ANDERS

--

Denk aan een derde positieve seksuele ervaring uit je verleden.

3 BESCHRIJF DEZE ERVARING
met alle belangrijke details die je je nog kunt herinneren.

3 BEDENK NU WELKE ASPECTEN DIE ERVARING POSITIEF MAAKTEN:

MENTAAL EN FYSIEK WELZIJN

Fysieke gezondheid	
Jouw lichaamsbeeld	
Stemming	
Angsten	
Gevoeligheid voor afleiding	
Zorgen om seksueel functioneren	
Anders	

KENMERKEN PARTNER

Uiterlijk	
Fysieke gezondheid	
Geur	
Mentale toestand	
Anders	

3 BEDENK NU WELKE ASPECTEN DIE ERVARING POSITIEF MAAKTEN:

KENMERKEN RELATIE

Vertrouwen	
Machtsverhouding	
Emotionele verbondenheid	
Je begeerlijk voelen	
Frequentie van de seks	

KENMERKEN OMSTANDIGHEDEN

Privé/openbaar (thuis, op het werk, op vakantie, etc.)
Seks op afstand (telefoon, chat, etc.)
Je partner iets positiefs zien doen, bijvoorbeeld interactie met gezinsleden of aan het werk

ANDERE LEEFOMSTANDIGHEDEN

Werkgerelateerde stress	
Familiegerelateerde stress	
Feestdag, jubileum, 'gelegenheid'	

3 BEDENK NU WELKE ASPECTEN DIE ERVARING POSITIEF MAAKTEN:

SPEELSE FACTOREN

Zelfgeleide fantasie	
Partnergeleide fantasie ('dirty talk')	
Lichaamsdelen die werden aangeraakt of niet	
Orale seks bij jou / bij je partner	
Geslachtsgemeenschap, etc.	

ANDERS

--

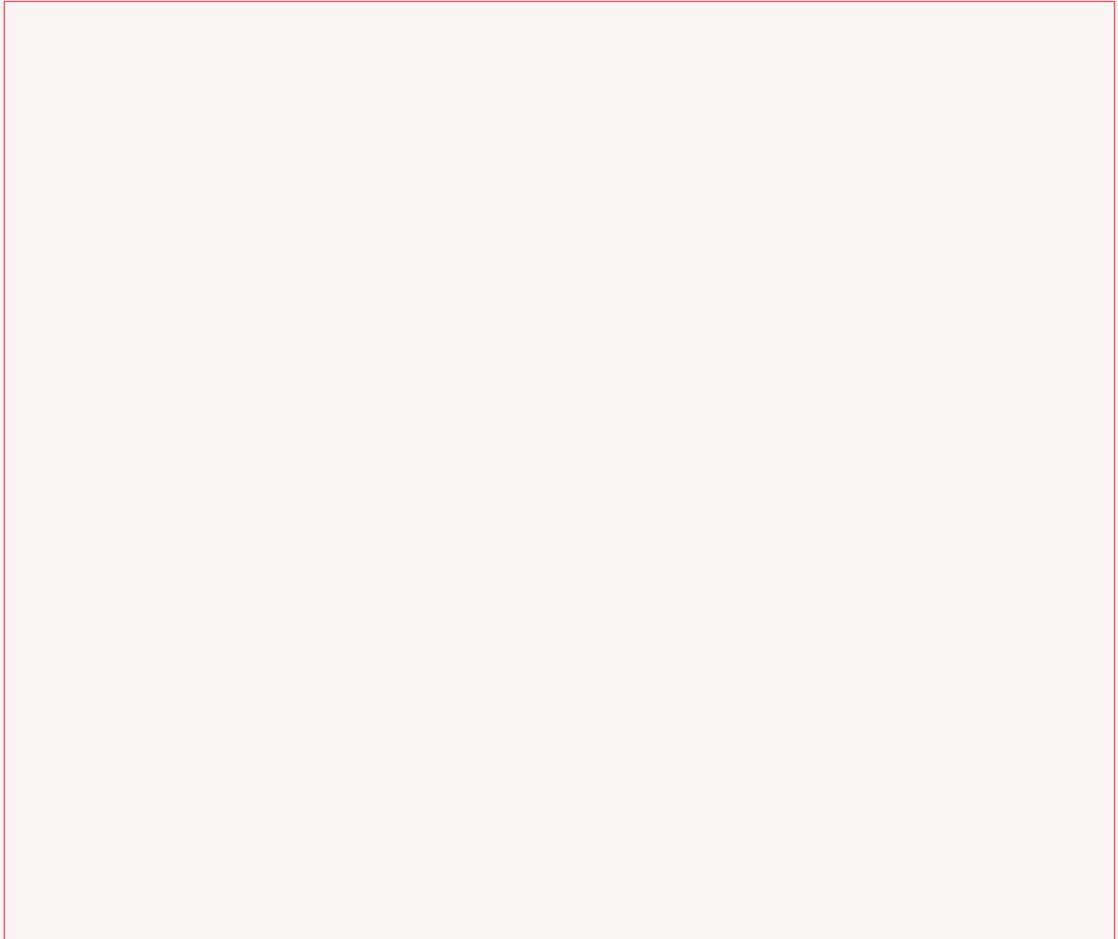
Niet-zo-verleidelijke omstandigheden

Denk aan een niet-zo-fantastische seksuele ervaring uit je verleden. Geen verschrikkelijke, gewoon een niet-zo-fantastische.

1

BESCHRIJF DEZE ERVARING

met alle belangrijke details die je je nog kunt herinneren.



1 BEDENK NU WELKE ASPECTEN DIE ERVARING NIET-ZO-FANTASTISCH MAAKTEN:

MENTAAL EN FYSIEK WELZIJN

Fysieke gezondheid	
Jouw lichaamsbeeld	
Stemming	
Angsten	
Gevoeligheid voor afleiding	
Zorgen om seksueel functioneren	
Anders	

KENMERKEN PARTNER

Uiterlijk	
Fysieke gezondheid	
Geur	
Mentale toestand	
Anders	

1 BEDENK NU WELKE ASPECTEN DIE ERVARING NIET-ZO-FANTASTISCH MAAKTEN:

KENMERKEN RELATIE

Vertrouwen	
Machtsverhouding	
Emotionele verbondenheid	
Je begeerlijk voelen	
Frequentie van de seks	

KENMERKEN OMSTANDIGHEDEN

Privé/openbaar (thuis, op het werk, op vakantie, etc.)	
Seks op afstand (telefoon, chat, etc.)	
Je partner iets positiefs zien doen, bijvoorbeeld interactie met gezinsleden of aan het werk	

ANDERE LEEFOMSTANDIGHEDEN

Werkgerelateerde stress	
Familiegerelateerde stress	
Feestdag, jubileum, 'gelegenheid'	

1

BEDENK NU WELKE ASPECTEN DIE ERVARING NIET-ZO-FANTASTISCH MAAKTEN:**SPEELSE FACTOREN**

Zelfgeleide fantasie	
Partnergeleide fantasie ('dirty talk')	
Lichaamsdelen die werden aangeraakt of niet	
Orale seks bij jou / bij je partner	
Geslachtsgemeenschap, etc.	

ANDERS

--

Denk aan een tweede niet-zo-fantastische seksuele ervaring uit je verleden. Geen verschrikkelijke, gewoon een niet-zo-fantastische.

2 BESCHRIJF DEZE ERVARING

met alle belangrijke details die je je nog kunt herinneren.

2 BEDENK NU WELKE ASPECTEN DIE ERVARING NIET-ZO-FANTASTISCH MAAKTEN:

MENTAAL EN FYSIEK WELZIJN

Fysieke gezondheid	
Jouw lichaamsbeeld	
Stemming	
Angsten	
Gevoeligheid voor afleiding	
Zorgen om seksueel functioneren	
Anders	

KENMERKEN PARTNER

Uiterlijk	
Fysieke gezondheid	
Geur	
Mentale toestand	
Anders	

2 BEDENK NU WELKE ASPECTEN DIE ERVARING NIET-ZO-FANTASTISCH MAAKTEN:

KENMERKEN RELATIE

Vertrouwen	
Machtsverhouding	
Emotionele verbondenheid	
Je begeerlijk voelen	
Frequentie van de seks	

KENMERKEN OMSTANDIGHEDEN

Privé/openbaar (thuis, op het werk, op vakantie, etc.)
Seks op afstand (telefoon, chat, etc.)
Je partner iets positiefs zien doen, bijvoorbeeld interactie met gezinsleden of aan het werk

ANDERE LEEFOMSTANDIGHEDEN

Werkgerelateerde stress	
Familiegerelateerde stress	
Feestdag, jubileum, 'gelegenheid'	

2 BEDENK NU WELKE ASPECTEN DIE ERVARING NIET-ZO-FANTASTISCH MAAKTEN:

SPEELSE FACTOREN

Zelfgeleide fantasie	
Partnergeleide fantasie ('dirty talk')	
Lichaamsdelen die werden aangeraakt of niet	
Orale seks bij jou / bij je partner	
Geslachtsgemeenschap, etc.	

ANDERS

Denk aan een derde niet-zo-fantastische seksuele ervaring uit je verleden. Geen verschrikkelijke, gewoon een niet-zo-fantastische.

3 BESCHRIJF DEZE ERVARING

met alle belangrijke details die je je nog kunt herinneren.

3 BEDENK NU WELKE ASPECTEN DIE ERVARING NIET-ZO-FANTASTISCH MAAKTEN:

MENTAAL EN FYSIEK WELZIJN

Fysieke gezondheid	
Jouw lichaamsbeeld	
Stemming	
Angsten	
Gevoeligheid voor afleiding	
Zorgen om seksueel functioneren	
Anders	

KENMERKEN PARTNER

Uiterlijk	
Fysieke gezondheid	
Geur	
Mentale toestand	
Anders	

3 BEDENK NU WELKE ASPECTEN DIE ERVARING NIET-ZO-FANTASTISCH MAAKTEN:

KENMERKEN RELATIE

Vertrouwen	
Machtsverhouding	
Emotionele verbondenheid	
Je begeerlijk voelen	
Frequentie van de seks	

KENMERKEN OMSTANDIGHEDEN

Privé/openbaar (thuis, op het werk, op vakantie, etc.)
Seks op afstand (telefoon, chat, etc.)
Je partner iets positiefs zien doen, bijvoorbeeld interactie met gezinsleden of aan het werk

ANDERE LEEFOMSTANDIGHEDEN

Werkgerelateerde stress	
Familiegerelateerde stress	
Feestdag, jubileum, 'gelegenheid'	

3 BEDENK NU WELKE ASPECTEN DIE ERVARING NIET-ZO-FANTASTISCH MAAKTEN:

SPEELSE FACTOREN

Zelfgeleide fantasie	
Partnergeleide fantasie ('dirty talk')	
Lichaamsdelen die werden aangeraakt of niet	
Orale seks bij jou / bij je partner	
Geslachtsgemeenschap, etc.	

ANDERS

--

Beoordeling seksuele stimulans

Lees al je verleidelijke en niet-zo-verleidelijke omstandigheden door. Wat kun je aanwijzen als omstandigheden voor gegarandeerd fantastische seks en wat als omstandigheden voor gegarandeerd niet-zo-fantastische seks?

OMSTANDIGHEDEN DIE SEKS FANTASTISCH MAKEN	OMSTANDIGHEDEN DIE SEKS NIET-ZO-FANTASTISCH MAKEN



DINGEN DIE JE KUNT DOEN

Wijs **vijf dingen** aan die jij en / of je partner zou(den) kunnen doen als je / jullie zou(den) besluiten om te werken aan het creëren van het soort omstandigheden die jouw seksueel verlangen/voldoening verbetert.

1

Dingen die jij en / of je partner kan doen

Hoeveel impact?

Hoe makkelijk?

Hoe snel uitvoerbaar?

2

Dingen die jij en / of je partner kan doen

Hoeveel impact?

Hoe makkelijk?

Hoe snel uitvoerbaar?

DINGEN DIE JE KUNT DOEN

3

Dingen die jij en / of je partner kan doen

Hoeveel impact?

Hoe makkelijk?

Hoe snel
uitvoerbaar?

4

Dingen die jij en / of je partner kan doen

Hoeveel impact?

Hoe makkelijk?

Hoe snel
uitvoerbaar?

5

Dingen die jij en / of je partner kan doen

Hoeveel impact?

Hoe makkelijk?

Hoe snel
uitvoerbaar?

DINGEN DIE JE KUNT DOEN

Kies daar nu **twee of drie dingen** uit die voelen als de juiste combinatie van impact, gemak en snelle uitvoerbaarheid, en maak een lijst van alles wat er zou moeten gebeuren om deze verandering te kunnen realiseren. Wees zo **concreet en specifiek** mogelijk. Het moeten **handelingen** zijn, en geen abstracties of ideeën of mindset. Stel jezelf de vraag: 'Als we besluiten deze verandering door te voeren, wat komt er dan op onze to-do lijst?'



Kies tot slot slechts één ding uit dat je daadwerkelijk gaat toepassen. Kies samen een startdatum die voelt als een goed moment. Idealiter is dat binnen een maand.

**MAAK JE PLAN.
EN VOER HET UIT!**

COLOFON

Tekst: Amy Verspaandonk, geïnspireerd op Emily Nagoski

Vormgeving: Studio Valerie Maas

Stockbeeld: Unsplash

© 2024 Amy Verspaandonk

Alle rechten in deze uitgave zijn voorbehouden aan Amy Verspaandonk. Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand, of openbaar gemaakt, in enige vorm of op enige wijze, hetzij elektronisch, mechanisch, door fotokopieën, opnamen of enig andere manier, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de maker.

Samensteller(s) en auteur zijn zich volledig bewust van hun taak een zo betrouwbaar mogelijke uitgave te verzorgen. Niettemin kunnen zij geen aansprakelijkheid aanvaarden voor onjuistheden die eventueel in deze uitgave voorkomen.