

Test je grenzen

Als jullie intimiteit willen delen, dan is het belangrijk dat beide partners open en eerlijk zijn en de eigen relatie voorop stellen. Om welke reden jullie ook intimiteit delen, het blijft belangrijk om helder te zijn over je eigen grenzen en de grenzen van je partner. Het gaat niet zonder open communicatie. Dat begint met eerlijk zeggen wat je voelt en actief vragen naar de gevoelens van je partner. Pas als je weet wat je zelf wel en niet wilt, en wat je partner wel en niet wil, kan je afspraken maken.

Met behulp van de volgende test maak je je grenzen aan elkaar duidelijk. Dat lukt alleen als je het formulier zonder overleg met elkaar invult. Na afloop vergelijken jullie je formulieren.

Vraag 1) Wat vinden jullie opwindend?

Geef met scores per onderwerp aan wat de reactie is. Eerst voor jezelf in de linkerkantlijn (ikzelf). Daarna wat volgens jou de reactie is van je partner in de rechterkantlijn.

1) staat erg tegen 2) staat tegen 3) doet niets 4) opwindend 5) zeer opwindend

ikzelf

partner

bloot zijn met een groep mensen

mijn partner masseren

door mijn partner gemasseerd worden

een wisselpartner masseren

door een wisselpartner gemasseerd worden

zelfbevrediging

kijken naar zelfbevrediging partner

kijken naar zelfbevrediging wisselpartner

kijken naar soft-seks van ander stel: zoenen, strelen, vingeren, oraal

soft-seks als stel in aanwezigheid van andere stellen

soft-seks met wisselpartner: strelen, vingeren, oraal

zoenen met wisselpartner

zien hoe partner geniet van soft-seks met wisselpartner

Vraag 2) Geef je grenzen aan door Niet of Wel te noteren per activiteit

Niet= doe ik niet

Wel= doe ik wel

bloot zijn met een groep mensen

mijn partner masseren

door mijn partner gemasseerd worden

een wisselpartner masseren

door een wisselpartner gemasseerd worden

zelfbevrediging

kijken naar zelfbevrediging partner

kijken naar zelfbevrediging wisselpartner

kijken naar soft-seks van ander stel: zoenen, strelen, vingeren, oraal

soft-seks als stel in aanwezigheid van andere stellen

soft-seks met wisselpartner: strelen, vingeren, oraal

zoenen met wisselpartner

zien hoe partner geniet van soft-seks met wisselpartner

Nabespreking: Als jij en/of je partner van een activiteit hebt aangegeven met 'Wel', terwijl een van jullie bij vraag 1 daarvoor een score "1) staat erg tegen" of "2) staat tegen" heeft gegeven, dan hebben jullie iets te bespreken.

Denk er aan dat de grens bij het delen van intimiteit wordt gesteld door de partner die het minst ver wil gaan.

Het is natuurlijk niet zo dat de grenzen van beide partners hetzelfde moeten zijn. Het is best mogelijk dat de ene zelf niet wil zoenen met een ander maar het wel aanvaardbaar vindt dat de partner met een ander zoent.

Vraag 3) Hoe communiceer je met je partner?

Wie van jullie nam het eerste initiatief tot praten over het delen van intimiteit?

Wie is nu het minst terughoudend over het delen van intimiteit?

Hoe vaak hebben jullie in de afgelopen drie maanden gepraat over het delen van intimiteit?

Hoe lang praten jullie gemiddeld per keer over het delen van intimiteit?

Vind je dat jij in die gesprekken vrij je gevoelens kan uiten?

Denk je dat je partner in die gesprekken vrij haar of zijn gevoelens kan uiten?