



praktijk voor relatie en seksualiteit

Vragenlijst Nog Lang en Gelukkig.

Wil je onderstaande vragen zoveel mogelijk beantwoorden. Dat mag uiteraard ook op een apart vel papier. Wil je dit meenemen naar het eerste gesprek.

Vragen over je geschiedenis

- A. Waar heb je geleerd lief te hebben?
- B. Heb je ook geleerd plezier te hebben? Waar?
- C. Werd plezier aangemoedigd, getolereerd of simpelweg genegeerd?
- D. Werd je geleerd anderen te vertrouwen of te wantrouwen? Te durven of bang te zijn?
- E. Hebben je verzorgers in je emotionele behoeften voorzien, werden ze genegeerd of heb je in die van hen voorzien?
- F. Keerde je naar je ouders voor bescherming of vluchtte je van hen weg om jezelf te beschermen emotioneel?
- G. Heb je geleerd om je te verstoppen als je van streek was?
- H. Ben je afgewezen? Vernederd? Genegeerd? Gekoesterd?
- I. Heb je geleerd niet teveel te verwachten van anderen/in het leven?
- J. Werd er vroeger over seksualiteit gesproken? Door wie?
- K. Zag je liefde tussen je ouders?
- L. Zag je passie tussen je ouders?

Vragen over seksualiteit

1. Wanneer je aan seks denkt, wat schiet je dan te binnen? (schrijf elk woord, beeld of associatie op, ook al lijkt er geen samenhang)

2. Wat wil je graag ervaren in seks? (voel je vrij meerdere antwoorden te omcirkelen)

Tederheid, Zachtheid, Nabijheid, Vrijheid, intensiteit, Agressie, Spanning, Opstandig, Een spirituele connectie, Ontlading, Overgave, Ontspanning, Ongebondenheid, Vrij van

verantwoordelijkheid, Dominantie, Geven, Ontvangen, Pleasen, Te nemen, Genomen te worden.

3. Wat is belangrijk te weten over jouw seksualiteit?
4. Welke aspecten van jouw seksuele leven waardeer je en zou je willen behouden?
5. Denk aan je beste, meest intense seksuele ervaring. Is deze al geweest, of moet deze nog komen?
6. Wanneer voel je het meeste passie?
7. Wanneer voel je je het meest vrij in je relatie?
8. Wat is een seksueel dilemma voor jou?
9. Hoe ervaar jij liefde en seks, liefde zonder seks en seks zonder liefde?
10. Wanneer voel je je het meest aantrekkelijk?
11. Iemand die jouw seksualiteit sterk heeft beïnvloed is...?
12. Is er een ervaring in jouw seksuele geschiedenis die eruit springt voor jou? Dit kan zowel positief als negatief zijn.
13. Voer je wel eens nieuwe ideeën in in je seksuele relatie?
14. Initieer je seks?
15. Geniet je met al je zintuigen als je seks hebt?
16. Welk van de zintuigen is voor jouw het belangrijkste tijdens seks? Zien, horen, ruiken, proeven voelen.
17. Voel je je vrij in je seksuele relatie om te vragen wat je wilt?
18. Voel je je vrij in je seksuele relatie om nee te zeggen tegen iets dat je niet wilt?
19. Voel je je vrij in je seksuele relatie om te krijgen?
20. Hoe vind je jezelf als minnaar/minnares?
21. Masturbeer je?
22. Is er iets fysiek of emotioneel dat je ervaart tijdens masturberen en waarvan je zou willen dat je het in seks zou ervaren?
23. Hoe is je relatie met je eigen lijf?
24. Hoe comfortabel voel je je naakt?

25. Heeft de menstruatiecyclus effect op je seksleven?
26. Heeft evt moederschap/vaderschap invloed op je seksleven?
27. Vind je het fijn aangeraakt te worden? Waar? En Hoe?
28. Praat je tijdens seks? En is het lief of sexy?
29. Is voor jou seksuele exclusiviteit belangrijk in je relatie?
30. Is bespreken van seksuele grenzen en monogamie makkelijk te bespreken in je relatie?
31. Gebruik je internet in je seksleven? Datingsites, pornosites? Doe je dat alleen of met je partner?
32. Gebruik je seksspeeltjes? Alleen of met je partner?
33. Wat is moeilijker voor je : te denken en praten over seks of het te doen?
34. Waar word je opgewonden van?
35. Waar knap je seksueel op af?
36. Wanneer is seks voor jou het fijnst?
37. Wat is kwetsbaar is seks voor jou?
38. Wat denk je dat kwetsbaar in seks is voor je partner?
39. Hoe is je seksualiteit door de tijd heen veranderd?
40. Vind je het fijn je partner te plezieren tijdens seks? Zo ja, Wanneer?
41. Wanneer voel je schaamte in seksualiteit?
42. Heb je intimiteit nodig in seks?
43. Fantaseer je tijdens seks?
40. Wat is de rol van religie in jouw leven?
44. Welke tijd van de dag voor seks heeft je voorkeur?
45. Als je van iemand houdt hoe voel je je?
46. Als je iemand begeert hoe voel je je?
47. Hoe makkelijk laat je je partner weten wat je fijn vindt gedurende seks?
48. Noem 4 dingen die voor je partner het belangrijkste zijn aldus jou tijdens seks?

49. Wat is de levensvisie van jouw partner?

50. Waar verras je jouw partner het meest mee wanneer hij/zij thuiskomt na een drukke dag?

51. Noem 5 dingen die belangrijk zijn in het leven voor jouw partner.

52. Waar stoort jouw partner zich in jullie relatie het meest aan?