

# Sensate Focus

## Deel 1

### **Wat doe je in deze oefening?**

In deze oefening leer je (opnieuw) genieten van lichamelijk contact met je partner. Je leert je aandacht te richten op je eigen lichamelijke beleving. En goed te communiceren met je partner over wat je prettig en niet prettig vindt. Deze oefening, ook wel 'sensate focus' genoemd, wordt al jarenlang gebruikt door seksuologen.

### **Voor wie?**

Voor stellen die

- elkaars lichaam en elkaar op een wellicht nieuwe manier willen ontdekken
- het lichamelijk contact willen verbeteren of herstellen
- hun communicatie over vrijen willen verbeteren

### **Vooraf**

- Lees eerst allebei de stappen van de oefening door.
- Kies een prettige ruimte, waar je je op je gemak voelt. Sommige mensen vinden het fijn om wat muziek op te zetten of kaarsjes aan te steken. Zorg er ook voor dat de temperatuur prettig is.
- Neem de tijd. Plan zo'n 60 minuten in voor de oefening. Je hoeft niet 60 minuten bezig te zijn, het gaat erom dat je de rust hebt. Het lukt mensen vaak beter deze oefening te doen als ze er tijd voor ingepland hebben. Dan kun je je ook beter ontspannen.
- Tijdens de oefening praat je niet met elkaar. Daardoor kun je je helemaal concentreren op de aanrakingen en word je niet afgeleid door opmerkingen. Het kan zijn dat je tijdens de oefening toch afgeleid wordt, bijvoorbeeld door geluiden, gedachten of iets anders. Merk ze wel op, maar probeer met je aandacht weer terug te gaan naar de aanrakingen.
- Het gaat er niet om dat je opgewonden moet worden. Het is veel meer een ontdekkingstocht waarin je nieuwsgierig gaat kijken: welke aanrakingen voel ik en wat vind ik daarvan?
- Spreek af wie er als eerste gestreeld gaat worden en wie er gaat strelen (halverwege kun je de rollen omdraaien).
- Je spreekt met elkaar af geen geslachtsgemeenschap te hebben tijdens de weken van de oefening(en).

## **Basisoefening**

### **Degene die streelt**

- Streel het lichaam van je partner, maar raak niet de geslachtsdelen van de ander aan.
- Streel niet alleen met je vingers, maar probeer ook eens uit hoe het is om met je hele hand, arm, lippen of tong te strelen.
- Ga bij je zelf na hoe het aanraken van de andere voor jezelf is, wat je prettig vindt aan het strelen.
- Als je het hele lichaam van je partner hebt gestreeld, wissel je van rol.

### **Degene die gestreeld wordt**

- Richt je aandacht eerst op wat je voelt. Bijvoorbeeld: dit is een zachte aanraking. Dit voelt kriebelend. Deze aanraking is stevig.
- Richt vervolgens je aandacht op hoe het voelt: wat voelt prettig en wat niet. Bijvoorbeeld: deze aanraking vind ik fijn. Deze minder.
- Als je hele lichaam gestreeld is, wissel je van rol.

## **Terugblik**

Ben je allebei aan de beurt geweest? Vertel dan aan elkaar wat je hebt ervaren tijdens deze oefening.

- Wat vond je prettig?
- Wat vond je minder prettig?
- Van welke aanrakingen werd je seksueel opgewonden?
- Wat heb je ontdekt over je lichaam? En over het lichaam van je partner?

Doe dit op een positieve manier waarbij je dingen die je minder prettig vond omzet in wensen. Bijvoorbeeld: ik vind het prettig als je mijn buik zachtjes streelt zonder mijn zij aan te raken. In plaats van: je streelt veel te hard en je weet dat je te veel kietelt in mijn zij. Je kunt het ook eerst voor jezelf opschrijven en het daarna samen bespreken.

## **Variatie**

Het is belangrijk dat je eerst de basisoefening doet. Heb je die gedaan? Dan kan je variaties aanbrengen.

## **Met feedback**

Doe de basisoefening, maar geef nu wel aan wat je prettig vindt als je wordt gestreeld. Dat kan met woorden of met geluid of door de aanraking te leiden. Degene die streelt richt zich nu helemaal op wat zijn/haar partner prettig vindt. Zonder over zijn/haar eigen grenzen te gaan uiteraard.

Ben je beiden aan de beurt geweest? Deel dan weer je ervaringen met elkaar.

## Deel 2

### Met aanraken van geslachtsdelen

- Doe de basisoefening en streel het hele lichaam totdat je partner ontspannen is.
- Na een tijdje mag je wel de geslachtsdelen van je partner aanraken.
- Als jij of je partner tijdens deze oefening seksueel opgewonden raakt, kun je daarmee spelen. Kan je opwinding laten opkomen en af laten zakken bij je partner? Vergeet niet dat het hele lichaam opwinding kan geven, niet alleen de geslachtsdelen.
- Ben je beiden aan de beurt geweest? Deel dan weer je ervaringen met elkaar.
- Je kunt deze oefening doen zonder en met feedback.

## Deel 3

### Met geslachtsgemeenschap

- Doe de basisoefening en streel het hele lichaam totdat je partner ontspannen is.
- Op het moment dat jullie het beiden prettig vinden kunnen jullie geslachtsgemeenschap met elkaar hebben.
- Deel dan weer je ervaringen met elkaar.
- Je kunt deze oefening doen zonder en met feedback.

### Tot slot

Genieten van je lichaam hoeft niet altijd via de geslachtsdelen te gaan. Allerlei plekjes op je lichaam kunnen een prettig gevoel geven, als je er maar voor open staat.

Roepen deze oefeningen vervelende gedachtes op? Deel dit dan met me in het volgende consult.

*Voor meer inspiratie*

Op youtube staan voorbeeldfilmpjes van de sensate focus techniek voor paren:

- Een Engelse introductie van sensate focus:  
[http://www.youtube.com/watch?v=GZ\\_tpMRlxU&has\\_verified=1](http://www.youtube.com/watch?v=GZ_tpMRlxU&has_verified=1)
- Een kort stappenplan om je seksleven spannender te maken met sensate focus (ook Engels)

<http://www.youtube.com/watch?v=tnlG-3SfGkY>

Succes!

Mvgr Eveline