

Goed Gesprek Gids

Simpele tips &
voorbeeldvragen

Praten over jouw behoefte
aan meer intimiteit & seks

Zonder ongemak of ruzie



BELANGRIJKE TIPS

Kies je tijd en plaats

Voer het gesprek op een moment dat jullie er allebei voor open staan. Spreek eventueel van tevoren af dat je het erover gaat hebben en dat jij daarbij vooral naar hem naar wil luisteren.

Een dergelijk gesprek werkt beter als je fysiek naast elkaar zit in plaats van tegenover elkaar. Bewegen kan ook helpen, bijvoorbeeld wandelen.

Nieuwsgierigheid

Je mag wat mij betreft alleen nog een gesprek voeren als je puur je eigen nieuwsgierigheid in kunt zetten. Luisteren in plaats van jouw kant delen.

Vragen stellen, checken of je hem goed begrijpt en nog wat meer vragen. Het is geen interview of verhoor, maak er dus geen vragenvuur van.

Positieve insteek

Stel je vragen vanuit een positieve insteek. Begin met vragen waarmee hij ook in een positieve stemming raakt en oplossingsgericht wordt.

Bepalende woorden

Een waarom-vraag klinkt snel verwijtend. Probeer in plaats daarvan 'wat maakt' te gebruiken. Dat is ontschuldigender omdat het eerder uitnodigt om naar omstandigheden te kijken.

Hoe-vragen klinken vaak te groots en moeilijk te beantwoorden. Probeer deze te vervangen door 'wat'. Dit vind je terug in de vragen hierboven.

Zorg voor jezelf

Je weet niet wat hij zal zeggen. Zorg vooraf dus goed voor jezelf.

Wil je het gesprek voorbereiden? Dan denk ik graag met je mee.

25 VRAGEN

1. Wat is een van jouw favoriete herinneringen uit ons seksleven?
2. Wat zijn dingen waar jij extra van geniet?
3. Wat is een moment geweest waarop je je niet prettig voelde?
4. Welke dingen maken dat jij zin krijgt?
5. Waaraan kan ik merken dat jij zin hebt?
6. Wat doe ik dat jouw zin doet afnemen?
7. Welke andere dingen kunnen maken dat je geen zin hebt?
8. Waaraan kan ik merken dat je geen zin hebt?
9. Wat vind jij een fijne manier om aan te geven dat je geen zin hebt?
10. Wat zou je willen dat we doen als jij geen zin hebt en ik wel?
11. Wat vind je fijne manieren waarop ik initiatief neem of kan nemen?
12. Is er iets lichamelijks waar je je zorgen over maakt in relatie tot seks?
13. Wat is iets dat je heel fijn vindt aan onze seks?
14. Wat is iets waarvan je zou willen dat we het minder vaak doen?
15. Wat doen we (soms) waarvan je wil dat we het vaker doen?
16. Is er iets nieuws dat je zou willen uitproberen?
17. Wanneer vind je mij het meest aantrekkelijk?
18. Wat zijn manieren waarop jij graag liefde toont?
19. Wat vind jij ongemakkelijk op het gebied van seks of intimiteit?
20. Wanneer voel jij je aantrekkelijk?
21. Heb je ooit iets naars meegemaakt op seksueel gebied?
22. Welke dingen vind je mooi aan mij?
23. Welk moment van de dag vind jij het fijnst voor seks?
24. Welke vormen van intimiteit wil jij vaker, zonder dat ze tot seks leiden?
25. Wat heb ik niet gevraagd, wat jij wel zou willen dat ik vraag?