

Goed Gesprek Gids

Simpele tips &
25 voorbeeldvragen

Praten over jouw behoefte
aan meer intimiteit

Zonder ongemak of ruzie



DE 5 VALKUILEN DIE JE WIL VOORKOMEN

De meeste gesprekstips werken niet

Het thema seks of intimiteit is in jullie relatie beladen geworden. Bovendien zit er door sociale conditionering vaak een vorm van schaamte op het thema zelf of op de dynamiek tussen jullie. Klassieke gesprekstips werken niet meer. Pas dus op voor onderstaande valkuilen.

De ik-boodschap

Vol goede bedoelingen deel je keer op keer wat jij ervaart, voelt en verlangt. Dit maakt dat jouw beleving steeds centraal staat. Je partner moet iets doen om jou een beter gevoel te geven. Die druk zorgt niet voor meer zin of plezier. En ook niet voor openheid van je partners kant.

Exacte tekst voorbereiden

De neiging bij een gesprek dat we spannend vinden of waar we veel belang aan hechten is om precies voor te bereiden wat je wil gaan zeggen. Je wordt in het gesprek dan een nieuwslezer, dit blokkeert oprechte verbinding en nieuwsgierigheid.

Input aan vriendinnen vragen

Je vriendinnen staan niet in jouw situatie. Hun steun of advies kan jou een goed gevoel geven. In de praktijk leidt het vaak af van wat je zélf eigenlijk wil. Gebruik de tijd liever om in jezelf naar antwoorden te zoeken.

Een duidelijke boodschap hebben

Als jij heel goed weet welk punt je wil maken, komt dat centraal te staan. De focus gaat dan vaak naar gehoord willen worden of gelijk willen krijgen. Terwijl je diep van binnen verlangt naar je partner begrijpen en samen een oplossing vinden. Durf te vertragen.

Je gevoelens voor feiten aannemen

We leren dat het belangrijk is om je gevoelens te vertrouwen. Ja, emoties kunnen een signaalfunctie hebben, maar vaak worden ze geleid en versterkt door gedachten die je hebt. Als je de emoties fysiek kunt waarnemen én kunt zien met welke gedachten ze samenhangen, dan creëer je ruimte en vrijheid voor jezelf. Jij mag namelijk bepalen welke gedachten je gelooft.

BELANGRIJKE TIPS

DE VOORBEREIDING

Wat wil je concreet?

Hoewel dit gesprek er niet op gericht is om jouw zin te krijgen, helpt het in de voorbereiding om voor jezelf helder te krijgen wat je concreet wil. We denken vaak dat de ander wel snapt wat jij bedoelt met termen als meer aandacht, verbinding of je gewild voelen. Maar welk gedrag van hem valt hier voor jou onder. Kun je dat zodanig beschrijven dat het klinkt als een instructie? Niet om hem die instructie te geven! Wel om voor jezelf uit de vage taal te komen die onnodig voor verwarring kan zorgen.

Een zin als: “Ik wil gewoon merken dat je naar me verlangt” kan voor jou heel duidelijk klinken. Vervolgens neemt hij moeite door je bijvoorbeeld een knuffel terwijl je kookt of een bepaalde blik. Terwijl jij eigenlijk wacht op een expliciet appje tijdens het werk of bepaalde woorden die hij vroeger in je oor fluisterde.

Wat is je achterliggende behoefte?

Stel jezelf in ieder geval 3x de waarom vraag. Waarom wil je vaker een kus? Omdat dat laat merken dat hij je als een aantrekkelijke partner ziet? Waarom wil je dat hij je zo ziet? Omdat je er dan op kunt vertrouwen dat hij niet zomaar bij je weggaat. Je kunt verder de diepte ingaan door de waarom-vraag te herhalen.

Jouw achterliggende behoefte kennen, kan het gesprek een andere wending geven en de oplossingsgerichtheid in je eigen brein stimuleren. Je bent nu niet meer afhankelijk van of hij de kus geeft of ermee instemt om vaker initiatief te nemen. Er ontstaat ruimte om te onderzoeken op welke manieren jouw gevoel van veiligheid, vertrouwen of verbinding in te vullen.

Van beschuldiging naar kwetsbaarheid

De vorige stap helpt je hierbij. Je kunt spreken vanuit de boodschap ‘ik wil dat je me vaker kust of ik me meer laat merken dat je me aantrekkelijk vindt.’ Je kunt ook spreken vanuit ‘Ik hoop dat wij lang en gelukkig samen blijven en ik merk dat ik soms bang ben dat je me verlaat of dat we uit elkaar groeien. Ik heb zelf iets aan die angst te doen, wil jij me in de tussentijd helpen?’

BELANGRIJKE TIPS DE VOORBEREIDING

Haal de lading eraf

Dit is voor velen in jouw situatie de moeilijkste stap. Intimiteit is een beladen onderwerp geworden. Jouw behoefte aan meer aanraking, initiatief of seks gaat over zoveel meer dan puur het fysieke deel. Je bent betekenis gaan geven aan de afwijzing of het gebrek aan zin van je partner. Dit heeft invloed op de dynamiek tussen jullie. Het onderwerp brengt als vanzelf spanning met zich mee.

Het allerbelangrijkste wat jij in de voorbereiding kunt doen is de lading verminderen. Maak de spanning minder groot. De tips uit deze gids en video helpen je hierbij. Neem de voorbereiding dus serieus en onderzoek jouw behoeften op een diepere laag. Alleen op die manier kun je in het gesprek een open houding aannemen, die je partner uitnodigt om zich echt open te stellen en samen mogelijkheden te verkennen.

Zorg voor jezelf

Je weet niet wat hij zal zeggen. Zorg vooraf dus goed voor jezelf. Onderzoek wat jij nodig hebt om kalm te blijven als hij iets zegt wat jij als kwetsend of onjuist ervaart en hoe je geduldig blijft als hij (in eerste instantie) juist niets zegt. Dat zijn vaak dingen om je zenuwstelsel te kalmeren, zoals rustig en diep ademen, je handen onder de kraan of letterlijk tot 10 tellen.

Hulp bij de voorbereiding

Ons brein werkt graag op de automatische piloot. Dat kan het lastig maken om een gesprek, met de beste bedoelingen, niet te laten verlopen zoals je wil. Het is niet gek als je vastloopt in het onderzoeken van je diepere behoeftes of als emoties de overhand nemen. Of als jij toch weer op een punt komt dat je je punt wil maken, je gehoord wil voelen of dat je partner slaat alsnog dicht.

Je hoeft dit niet langer alleen te doen. Je kunt heel laagdrempelig zelf de Groots Verlangen training doorlopen. Of we plannen een 1:1 gesprek (online of in Utrecht) om samen voor te bereiden.

Neem gerust contact op via marlies@marliesdegroot.com of in de DM op Instagram: [@marliesdegroot.relaties](https://www.instagram.com/marliesdegroot.relaties)

BELANGRIJKE TIPS

HET GESPREK ZELF

Nieuwsgierigheid

Als je wil dat je partner zich openstelt en dat jullie samen tot oplossingen komen, dan is het belangrijk dat je geen veroordelende houding hebt. De beste manier om hiervoor te zorgen is door je nieuwsgierigheid volop aan te zetten. Vermijd aannames en het invullen wat hij bedoelt of afmaken van zijn zinnen. Luister en vraag door.

Positieve insteek

Stel je vragen vanuit een positieve insteek. Begin met vragen waarmee hij ook in een positieve stemming raakt en oplossingsgericht wordt. Let hier ook op met je intonatie en gezichtsuitdrukking.

Laat de uitkomst los

Hier gaat je voorbereiding je helpen. Zoek samen naar een invulling voor de achterliggende behoefte. Probeer een gemeenschappelijk doel hierin te vinden. Jullie willen bijvoorbeeld allebei gelukkig samen oud worden. Hoe komen jullie daar? Wie weet komen jullie tot een vorm die jij in je eentje nooit bedacht zou hebben.

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.

Vermijd ook het woordje 'niet'. Praat en vraag in termen van wat je wel wil, wel voelt en wel gaat doen.

25 VRAGEN TER INSPIRATIE

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. Waar vraag ik niet naar, terwijl jij er wel iets over wil zeggen?