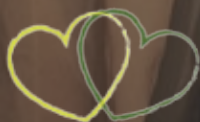


# OEFENING

---

Een eenvoudige oefening  
om je meer gewaar te worden  
van zingevende prikkels.

IN  
BALANS  
ONLINE



# SEKSUELE PRIKKELS

Bij seksualiteit speelt onder andere het lijf natuurlijk een grote rol. Jouw huid is het grootste orgaan van je lichaam en reageert sterk op allerlei soorten prikkels. Deze prikkels kunnen vervelend, ontspannend of juist opwindend zijn.

Deze opdracht kun je gedurende de dag doen en gaat over het opmerken van sensaties door aanraking van jouw lijf.

Wat voel je tijdens je dagelijkse handelingen?

Voel je stress, ontspanning, prettige prikkels, fijne aanraking, kou, warmte, zachtheid of andere sensaties...?



# OPDRACHT

Focus op wat je voelt aan jouw lijf. Merk op hoe het reageert op prikkels. En ontdek wat sensaties aan jouw lijf voor jou als seksueel wezen kunnen betekenen.

Wat ervaar jij zo gedurende de dag?  
Noteer het maar eens voor jezelf.

Als je gaat douchen, doe het met aandacht. Welke lichamelijke sensaties ervaar je?

Als je je insmeert met lotion, vertraag en geef elk plekje de aandacht die het verdient.

Als je je aan- of uitkleedt doe het rustig en wees je bewust van de lichaamsdelen die je ervaart.

Als je je handen wast voelt het warm of koud, raken je handen elkaar rustig of snel?

Als je jouw uiterlijk verzorgt, je gezicht aanraakt, je haren kamt, hoe voelt dat?

Als je buiten bent, iemand begroet, met een klus bezig bent... wat voel je in jouw lijf?



Schrijf elke dag op wat je deze week hebt ervaren. Het gaat om de kleine sensaties en prikkels. Of het prettig was, sensueel of prikkelend.

1



A large white rectangular box for writing the journal entry for day 1.

2



A large white rectangular box for writing the journal entry for day 2.

3



A large white rectangular box for writing the journal entry for day 3.

4



A large white rectangular box for writing the journal entry for day 4.

5



A large white rectangular box for writing the journal entry for day 5.

6



A large white rectangular box for writing the journal entry for day 6.

7



A large white rectangular box for writing the journal entry for day 7.





Daphne

Irma

Fijn dat jullie met het maken van deze oefening de eerste stap NAAR meer seksueel plezier hebben gezet.

Met InBalansOnline biedt **psychosociaal therapeut Irma Noteboom** online programma's in de thema's Zelfvertrouwen & Grenzen, Relaties & Seksualiteit en Codependentie & Relatieverslaving. **Daphne Kemner, seksuoloog NVVS** maakte voor InBalansOnline de **online training 'Plezier in seks' voor stellen** waarbij seksualiteit in de relatie op de achtergrond is geraakt en/of niet gewend zijn om samen over seks te praten.

**Schrijven jullie je voor deze training in via  
Relatiepartners?**

**Maak dan gebruik van de waardeboncode: RP336  
en ontvang €50 korting.**

***Inschrijven***