



# *Betere relaties door minder perfectionisme*

## **Les 4**

1) Hoe zou jij je willen voelen m.b.t. sex? Denk aan hoe je je zou voelen als je je perfectionisme los zou laten. (Bv: vrij, sensueel, ik wil me goed voelen in mijn lichaam, ik wil kunnen genieten van lichamelijk contact, etc)

2) Heb je je al weleens zo goed gevoeld over sex? Zo ja: wat hielp je om te zo te voelen? Maak het zo concreet mogelijk!

3) Wat belemmert jou om je zo te voelen over sex? (denk aan: op welke manier ben je kritisch over jezelf of je partner, welk onhaalbaar ideaalbeeld heb je?)



# *Betere relaties door minder perfectionisme*

## **Les 4**

### **#GEENZIN**

Als jij regelmatig geen zin hebt in sex, wanneer heb je hier dan met name last van? Op wat voor momenten? Hoe voel je je dan?

Herken je bij jezelf dat je soms net een wandelend hoofd lijkt? (dus dat je niet altijd veel verbinding met je lijf voelt) Zo ja: hoe uit zich dat bij jou precies?

Welke actie wil je als eerst ondernemen n.a.v. deze les? Maak ook concreet wanneer je dit gaat doen. En deel het (als je wilt) in de Whatsappgroep!



# *Betere relaties door minder perfectionisme*

## **Les 4**

### *Reminder*

**"Iedereen is verantwoordelijk voor zijn eigen geluk & genot, dus jij ook.**

**Stel jezelf elke dag de vraag: wat kan ik vandaag doen om mezelf een fijn gevoel te gunnen?"**