

# Duo activiteit

# Sensate Focus

Sensate Focus is een activiteit ontwikkeld door seksuologen Masters & Johnson. Deze activiteit wordt gebruikt door therapeuten om te helpen bij verschillende problemen, zoals erectieproblemen, opwindingsproblemen, orgasmeproblemen en onzekerheid. Ook voor koppels zonder deze problemen kan Sensate Focus een mooie toevoeging zijn aan het seksuele repertoire. Sensate Focus bestaat uit 5 sessies.

## Vorbereiding

Plan samen een moment in om de activiteit uit te voeren. Neem ruim de tijd (60 minuten) en zorg dat je niet gestoord wordt. Zet je mobiel even uit. Zorg dat de ruimte warm genoeg is. Je kunt er voor kiezen zachtjes muziek of kaarsen aan te zetten.

Zorg dat je gedoucht hebt en je geen/minimale make-up of juwelen draagt. Deze activiteit voer je bloot of in ondergoed uit. Lees de gehele activiteit door voordat je begint.

## Activiteit

Begin de activiteit door een "gever" en een "ontvanger" aan te wijzen. Beide partners nemen een comfortabele positie in. De ontvanger kan zowel zitten als liggen. Tussentijds wisselen van positie is toegestaan.

De gever begint voorzichtig de ontvanger aan te raken. De vrouwelijke borsten, vulva, penis, ballen en anus zijn verboden terrein. Eventuele andere plekje die de ontvanger niet prettig vindt, kunnen van te voren worden benoemd.

Als de gever iets doet wat de ontvanger niet prettig vindt, dan benoemt de ontvanger dit. Buiten dat geeft de ontvanger zo min mogelijk feedback. Voor beide partners ligt de focus op het **ervaren** van de aanraking.

Voor de **gever** is de activiteit bedoeld om niet bezig te zijn met wat de ander fijn vindt, maar juist bezig te zijn met het **ervaren** van het lichaam van zijn/haar partner. Je kunt als gever letten op:

1. De verschillende texturen die je voelt, de temperatuur en vochtigheid van verschillende lichaamsdelen en de eventuele verandering hiervan.
2. Wat je voelt/ervaart wanneer je jouw vingertoppen gebruikt en wat je voelt wanneer je jouw hele hand gebruikt, of twee handen.
3. Wat je voelt/ervaart wanneer je sneller gaat of juist langzamer gaat, wanneer je korte stroken maakt of juist lange stroken.

Je doet dit ongeveer 15 minuten. Als je tijdens de activiteit de neiging krijgt je partner te plezieren, masseren of verleiden, laat deze gedachte dan los. Hoewel deze gedachten plezierig en lief zijn, passen ze niet in deze activiteit. Het doel blijft om je te focussen op wat je zelf **ervaart** en niet op doelgerichte activiteiten.

Ook kan het tijdens de activiteit zomaar gebeuren dat je opgewonden raakt. Opwinding is normaal wanneer je een blote partner aanraakt, maar kan afleiden van je focus op wat je **ervaart**. Merk op dat het je opwindt en laat het vervolgens los. Als je ooit aan meditatie hebt gedaan, kun je dit loslaten vergelijken met het loslaten van opkomende gedachten. Als je merkt dat de opwinding je te veel afleidt, probeer dan minder erotische lichaamsdelen aan te raken of neem even een adempauze.

# Duo activiteit

Voor de **ontvanger** is de activiteit bedoeld om de aanraking te ervaren zonder oordeel of achterliggende gedachten. Je kunt als ontvanger letten op:

1. De verschillende sensaties die je voelt bij aanraking van verschillende lichaamsdelen.
2. De verschillende sensaties die je voelt wanneer je partner zijn/haar vingertoppen, hele hand of twee handen gebruikt.
3. De verschillende sensaties die je voelt bij snelle aanraking of langzame aanraking, korte stroken of juist lange stroken.
4. Je eigen ademhaling, temperatuur, aanspanning van spieren of seksuele opwindning.

Tijdens deze activiteit kun je als ontvanger onzekerheid of seksuele opwindning ervaren. Probeer deze gedachten en gevoelens te erkennen en ze vervolgens los te laten. Leg je focus terug op de **sensaties** die je voelt.

Als de 15 minuten om zijn, wissel je van rol. Probeer hier geen pauze in te nemen en probeer elkaars aanpak niet te vergelijken. Hier is tijd voor tijdens de reflectie.

## Reflectie

Hoe voelde het om niet doelgericht aan je partner te mogen zitten, maar je te focussen op sensaties die je voelde?

Lukte het je om je te focussen puur op jouw eigen ervaring, zonder de ander te plezieren?

Werd je vaak afgeleid? Waardoor? Kon je jezelf weer terugtrekken naar de sensaties die je voelde?

Welke rol vond je makkelijker en welke moeilijker? Waardoor kwam dat?

## Vervolg

Als je deze activiteit hebt uitgevoerd kun je volgende sessies inplannen. Ik raad aan één a twee dagen tussen sessies te laten en in die periode niet aan seks of zelfbevrediging te doen. Voor sommige mensen vraagt dit behoorlijk wat discipline, en dat is juist een interessant onderdeel van het proces.

Dit was je eerste sessie. Je hebt nu drie opties:

1. Je houdt het bij deze ene sessie. Ik wil je aanmoedigen toch echt sessie 2 te proberen!
2. Je herhaalt deze sessie nog een keer. Dit raad ik aan wanneer je deze sessie als erg intens hebt ervaren.
3. Je gaat naar de volgende sessie.

**Sensate Focus 2:** Oppervlakkige anraking van intieme lichaamsdelen toevoegen op een non-seksuele manier.