

Streeloefening alleen (Sensate focus)

Wat doe je in deze oefening?

In deze oefening ga je je eigen lichaam aanraken. Je bent daarbij met je volledige aandacht bij het gevoel dat de aanraking je geeft. Op deze manier word je je meer bewust van je eigen lichaam, wat je wel en niet prettig vindt en wat je nodig hebt om seksueel opgewonden te worden.

Deze oefening, ook wel 'sensate focus' genoemd, wordt al jarenlang gebruikt door seksuologen. Dit is een versie die je ook zonder hulp van een seksuoloog kunt doen. Kom je er niet uit of zoek je meer verdieping? Dan kun je overwegen om contact op te nemen met een seksuoloog.

Voor wie?

Voor iedereen die zijn eigen lichaam beter wil leren kennen en tijd wil besteden aan zichzelf.

Vrouwen én mannen.

Voor iedereen die wil ontdekken welke plekjes prettige gevoelens oproepen.

Vooraf

- Kies een prettige ruimte, waar je je op je gemak voelt. Sommige mensen vinden het fijn om wat muziek op te zetten of kaarsjes aan te steken. Zorg er ook voor dat de temperatuur prettig is.
- Neem de tijd. Plan zo'n 30 minuten in voor de oefening. Je hoeft niet 30 minuten bezig te zijn, het gaat erom dat je de rust hebt. Het lukt mensen vaak beter deze oefening te doen als ze er tijd voor ingepland hebben. Dan kun je je ook beter ontspannen.
- Het is prettig om tijdens de oefeningen niet gestoord te worden. Het kan zijn dat je tijdens de oefening toch afgeleid wordt, bijvoorbeeld door geluiden, gedachten of iets anders. Merk ze wel op, maar probeer met je aandacht weer terug te gaan naar de aanrakingen.

Opbouw van de oefeningen

De oefening bestaat uit twee delen. In oefening 1 raak je niet je vagina en borsten of penis aan. Het leuke van deze oefening is dat je op ontdekkingstocht gaat bij jezelf en plekjes gaat ontdekken die je zelf nog niet kende. Pas als je oefening 1 hebt gedaan, doe je oefening 2.

Oefening 1

- Onderzoek je eigen lichaam met je vingers, van boven naar onder. Sla je geslachtsdelen over. Bij vrouwen zijn dat de vagina en borsten. Bij mannen de penis en ballen. Sommige mensen vinden het prettig om dit te doen met hun ogen dicht, anderen houden liever hun ogen open. Doe datgene wat je zelf het prettigst vindt.
- Concentreer je op je eigen aanrakingen. Je kunt dat doen door jezelf de volgende vragen te stellen:
 - Wat voel ik? (bijvoorbeeld zacht, ruw, glad, stevig etc.)
 - Hoe voelt het? Welke aanrakingen zijn lekker? En welke minder?
- Raak jezelf nu op andere manieren aan: met je hele hand, met de achterkant van je hand, je pols, duw wat steviger met je vingers, of juist wat zachter.
 - Hoe voelen deze aanrakingen?
 - Welke aanrakingen zijn prettiger? En welke minder?

Terugblik

- Hoe vond je het om deze oefening te doen?
- Wat heeft deze oefening je opgeleverd?

Oefening 2

- Je doet hetzelfde als bij oefening 1, maar deze keer mag je ook je geslachtsdelen aanraken.
- Concentreer je op je eigen aanrakingen. Je kunt dat doen door jezelf de volgende vragen te stellen:
 - Wat voel ik? (bijvoorbeeld zacht, ruw, glad, stevig etc.)
 - Hoe voelt het? Welke aanrakingen zijn lekker? En welke minder?
- Ga nu op zoek naar lekkere plekjes op je lichaam en je penis of vagina. Je hoeft niet opgewonden te raken, maar dat mag wel.

Terugblik

- Hoe vond je het om deze oefening te doen?
- Wat heeft deze oefening je opgeleverd?

Variatie

- Je kunt massageolie of glijmiddel gebruiken om het gevoel van de aanraking intenser te maken. Zorg ervoor dat je met olie de huid van de geslachtsdelen niet irriteert.
- Je kunt ook bij jezelf onderzoeken welke gedachtes of gevoelens er in je opkomen als je jezelf aanraakt. Krijg je bijvoorbeeld opwindende fantasieën? Of juist remmende gedachtes? Dit kan je inzicht geven in hoe aanrakingen werken voor jou en wat je misschien in de weg staat om je over te geven.
- Voordat je oefening 2 gaat doen, kun je eerst met een spiegel naar je vagina of penis kijken en deze beter leren kennen.

Tot slot

Genieten van je lichaam hoeft niet altijd via de geslachtsdelen te gaan. Allerlei plekjes op je lichaam kunnen een prettig gevoel geven, als je er maar voor open staat.

Misschien heb je gemerkt dat je snel afleidende gedachtes hebt. Dat is niet erg. Als je ervan bewust bent kan je ervoor kiezen om je aandacht weer terug te leiden naar de sensaties.

Roept deze oefening vervelende gedachtes op? Of vind je het lastig om de oefening zonder begeleiding te doen? Neem dan eens contact op met een seksuoloog. Die kan je hierbij begeleiden.