



E-book Seksuele verlangens

Praktijk META
Seksuele verlangens

Het kan soms hinderlijk zijn om seksuele gevoelens en verlangens te hebben als je omgang hebt met mensen van het andere geslacht.

Er bestaan wat tips om deze seksuele spanning te reduceren, zodat je vrijer contact kunt leggen:

- Een koele omgeving is gunstiger dan een warme,
- Matig het gebruik van koffie, cola, chocolade en andere stimulerende middelen,
- Oefen eerst je gesprekken met iemand die je niet zo aantrekkelijk vindt,
- Zorg ervoor dat je voorafgaand aan het gesprek aan je behoeften hebt voldaan,
- Vermijd fysieke nabijheid, aanrakingen en teveel oogcontact,
- Beeld je in dat degene met wie je praat een zus van je is,
- Zie voor je hoe haar lichaam onder haar kleding bv onder de uitslag zit,
- Laat haar veel aan het woord, stel vragen en oefen je in luisteren,
- Probeer fantasie van realiteit te scheiden (!),
- Leid jezelf af met gedachten die over andere dingen gaan,
- Stel jezelf als doel haar *als persoon* beter te leren kennen,
- Besef dat verliefdheid vooral ontstaat door fantasieën over haar als je alleen bent; houd hier dus rekening mee (!),
- Leg eens contact via datingsites, zo kun je de seksuele spanning bij voorbaat in toom houden,
- Zoek niet alleen naar 'bewijzen' van haar vermeende gevoelens voor jou, maar kijk ook naar de 'tegenbewijzen',
- Zeg tegen jezelf dat dit niet 'de ware' voor je is, en dat je 'de ware' pas later zult ontmoeten,
- Onderzoek je gedrevenheid om een vrouw te vinden; ben je, misschien door sociale druk, gaan geloven dat een relatie onontbeerlijk is voor je geluk en voldoening? Daag deze gedachten uit en stel er meer realistische voor in de plaats. Verander je eisen in voorkeuren: "Het zou prettig zijn om een relatie te hebben, maar mijn zelfvertrouwen is hier niet afhankelijk van". Kijk ook eens naar de voordelen van single zijn en relatieveer de nadelen.