

ANNE SIEMONS EN LEILA LAMBRECHTS



CREATIEF
DOEBOEK
Voor koppels



LIEVE KOPPELS,

Wat leuk dat jullie dit creatieve doeboek hebben opgepakt. Als koppel samen activiteiten doen, zorgt voor verbinding en ook voor een heel lekkere, fijne cocktail aan positieve hormonen.

Dit boek staat barstensvol unieke oefeningen speciaal voor jullie ontworpen door ons, twee seksuologen, met als doel jullie relatie te versterken, gesprekken over seksualiteit en intimiteit te openen en op een leuke manier aan jullie communicatie skills te werken.

We hopen vooral dat jullie plezier gaan krijgen in het voeren van diepere, misschien soms wat lastige, gesprekken.

Dit is dus niet zomaar een doeboek. Het is eigenlijk een soort therapie in een heel leuk en laagdrempelig jasje. In dit boek staan oefeningen die wij in onze praktijk ook meegeven aan koppels die bij ons op consult komen. Middels creativiteit kun je sneller bij gevoelens en emoties komen. Creativiteit kan er ook voor zorgen dat je bepaalde zaken makkelijker kunt uiten naar elkaar. Kun je bijvoorbeeld de woorden niet vinden om iets te bespreken, teken het dan eens. Tekenen is een van de beste en meest toegankelijke oefeningen tijdens relatie- en sekstherapie.

Of jullie nu kleuren, tekenen of vragen en opdrachten met elkaar bespreken, elk aspect van dit boek is ontworpen om jullie te helpen elkaar beter te begrijpen, elkaars behoeften te (h)erkennen en een diepere band te creëren die gebaseerd is op liefde, respect en wederzijds vertrouwen.


Als koppel is het belangrijk om elkaar niet te vergeten in de drukte van alledag. Overvolle agenda's, werkdruk en stress liggen op de loer om tijd van jullie samen af te pakken. We hebben dit doeboek gevuld met meer dan vijftig opdrachten zodat jullie elke week even tijd voor elkaar kunnen nemen en samen creatief aan de slag kunnen gaan.

Nu jullie een klein beetje kennis met ons hebben gemaakt, wordt het hoog tijd dat jullie samen het boek induiken en op creatief avontuur gaan. Jullie hoeven de volgorde van het boek niet aan te houden. Mag natuurlijk wel, maar als jullie meer behoefte hebben aan een opdracht over **communicatie** dan over **seksualiteit** of **intimiteit** kunnen jullie een kijkje nemen in de inhoudsopgave en de gewenste opdracht eruit pikken. Veel plezier en geniet van het kleuren, tekenen en verbinden!

De oefeningen in dit boek zijn opgedeeld in drie overkoepelende thema's:
communicatie,
intimiteit en
seksualiteit.

HEEL VEEL LIEFS,
ANNE EN LEILA
'DE SEKSUOLOGEN MET TWEE'





In dit creatieve doeboek vinden jullie drie verschillende oefeningen, elk gericht op het verbeteren van communicatie, intimiteit of seksualiteit. Elke oefening heeft een eigen kleur, zodat eenvoudig te zien is om welke oefening het gaat.

Tussenschot

Bij sommige opdrachten in dit boek moet je individueel aan de slag en mag je niet bij elkaar spieken. Scheur de pagina's uit het boek en gebruik het boek zelf als tussenschot. Zie de achterflap van het omslag voor een uitleg over hoe je dit boek als tussenschot neerzet.

VEEL CREATIEF PLEZIER!

Communicatie **Intimiteit** **Seksualiteit**

Wil je meer weten over de drie thema's en wat deze voor invloed op jullie relatie hebben? Lees dan de uitleg op pagina 9 t/m 11.

INHOUDSOPGAVE

Communicatie is de sleutel	9	Ogen dicht: seksualiteit	63
Tijd voor intimiteit	10	De liefdestalen test	64
Seksualiteit voor creatieve leken	11	Onze reclameposter	66
De filmposter	12	Emoties tekenen: verdriet	68
Onze slaapkamer	14	Dress to impress	70
Relatieverlangens	15	De liefdesbrief	72
De relatiegeheugenbalk	16	Portret	74
De kusjestekening 1.0	17	Wat is intimiteit?	76
Seksuele opwinding 1.0	18	Kamasoetrakleurplaat	77
Het naaktstrand	20	Pictogrammen 2.0	79
Onze glazen bol	21	Emoties tekenen: blijdschap	80
Sexy huisje	22	Opwindend lichaam	82
Ogen dicht: communicatie	23	Mijn superheld	84
De relatiepizza	24	Samen kleuren 2.0	86
Kamasoetrakleurplaat	27	Zelfportret	88
De perfecte cirkel	29	Seksuele opwinding 2.0	90
De kusjestekening 2.0	30	De maat is vol!	92
Speeltjes kleuren 1.0	31	Ons seksspeeltje	94
Pictogrammen 1.0	33	Kamasoetrakleurplaat	97
Huisje tekenen 1.0	34	Wat is seks?	99
Lichaamskleuren 1.0	36	Samen kleuren 3.0	100
Wat is communicatie?	37	Het sekslab	102
Reverse	38	Huisje tekenen 2.0	104
Sexy emoji's	40	Darkroom	106
Ons huishouden	42	Het sensuele boeket	108
Intimitaart	44	Notitie: hoe gaat het?	111
Samen kleuren 1.0	47	De communicatiecourant	112
Kamasoetrakleurplaat	49	Emoties tekenen: liefde	114
Ogen dicht: intimiteit	51	Date kleuren	116
Emoties tekenen: boosheid	52	Het is tijd voor een quiz	120
Erotische blauwdruk	54	Antwoorden quiz	125
Notitie: hoe gaat het?	56	Over de auteurs	126
Masturberen	58	Over de illustrator	128
Speeltjes kleuren 2.0	61		

COMMUNICATIE IS DE SLEUTEL

Communication is key. Hoe vaak we deze zin wel niet horen! Toch is het niet voor niets een populaire oneliner. Communicatie wordt namelijk gezien als dé basis voor een langdurige, fijne relatie. Zonder duidelijke communicatie kunnen kleine irritaties uitgroeien tot grote irritaties die de emmer op een gegeven moment doen overlopen, simpelweg omdat partners elkaar niet goed begrijpen.

In de basis betekent communicatie het met elkaar delen van informatie, gedachten en gevoelens. Dit klinkt misschien nog wat vaag en vaak denken mensen dat er enkel met woorden gecommuniceerd kan worden of dat dit de beste vorm van communiceren is. Dit is een misvatting, omdat juist in lichaamstaal, gezichtsuitdrukkingen en zelfs in stiltes, veel communicatie verstopt zit. Binnen communicatie is het niet alleen belangrijk om te 'zenden', maar ook om een goede 'ontvanger' te zijn. Dit ontvangen betekent dat je goed kunt luisteren en niet alleen luistert naar communicatie via woorden, maar ook lichaamstaal 'leest' bijvoorbeeld. Vooral binnen een relatie is het een superpower om écht te kunnen luisteren naar de ander. Begrijpen wat de ander bedoelt én begrijpen wat er achter de woorden zit. Zo toon je respect voor de gevoelens en standpunten van de ander én voelt je partner zich gezien.

Als het gaat om verwachtingen en behoeften dan helpt communicatie om deze duidelijk te maken. Verwachtingen kunnen gaan over alledaagse taken zoals: Wie doet de boodschappen voor het avondeten, of juist

over meer intiemere onderwerpen zoals: Wat heb je nodig om je geliefd te voelen? Vaak ontstaan problemen in relaties omdat één van de partners zich niet gehoord voelt of omdat verwachtingen onuitgesproken blijven. Door open en eerlijk te communiceren, kun je samen zoeken naar oplossingen en misverstanden voorkomen. Bovendien zorgt open communicatie voor meer verbinding. Door het delen van je gedachten en gevoelens, bouw je een band op waarin jullie je allebei veilig voelen om jezelf te zijn.

In elke relatie komen conflicten voor, maar de manier waarop je ermee omgaat, maakt het verschil. Goede communicatie betekent dat je op een rustige en respectvolle manier je standpunten kunt delen, zonder dat het meteen een ruzie wordt. Dit maakt het makkelijker om samen problemen op te lossen en van elkaar te leren.

Al met al is communicatie onmisbaar voor een duurzame en fijne relatie. Communicatie zorgt ervoor dat jullie elkaar begrijpen, helpt om conflicten op te lossen en versterkt de band tussen jullie. Het is niet altijd makkelijk, maar gelukkig kun je leren communiceren. Neem de tijd voor elkaar en ga samen aan de slag. De communicatieoefeningen die jullie vinden in dit boek, gaan er ook toe bijdragen dat jullie communicatie verbetert (ook als deze al fantastisch is). Dankzij deze oefeningen worden jullie op een creatieve manier uitgedaagd om onderwerpen aan te halen die je anders misschien nooit had besproken!

TIJD VOOR INTIMITEIT!

Intimiteit is een breed begrip. De een vindt het intiem om samen met vrienden te borrelen op de vrijmibo, een ander ervaart meer intimiteit met een partner samen op de bank. Het mooie aan intimiteit is dat je het met de mensen om je heen kunt ervaren. Het is niet enkel gereserveerd voor je partner en jou. Dit maakt de beleving van intimiteit voor ieder mens uniek. Daarom is het ook goed om er samen met je partner eens bij stil te staan. Hoe ervaren jullie intimiteit? Wat betekent intimiteit überhaupt voor jullie als individu? En welke intimiteit beleef je echt alleen samen met je partner?

Vaak wordt intimiteit verward met seksualiteit. Natuurlijk overlappen de twee elkaar en bestaat er geen harde grens tussen. De verwarring ontstaat vooral als het gaat om fysieke intimiteit. Een zoen kan bijvoorbeeld zowel intiem als seksueel ervaren worden. En naast fysieke intimiteit bestaat er ook emotionele intimiteit. Sommige bronnen spreken zelfs over spirituele intimiteit. Emotionele intimiteit kun je voelen door bijvoorbeeld mooie gesprekken te voeren met de personen die je liefhebt of door het tonen van emoties aan een ander die je niet zo snel aan Jan en allemaal laat zien. Voor intimiteit heb je geen woorden nodig; je voelt de verbondenheid groeien op momenten van intimiteit.

Intimiteit wordt omschreven als de ervaring van verbondenheid tussen twee of meerdere

mensen. Maar je kunt deze verbondenheid ook ervaren met dieren of de natuur. Lig je bijvoorbeeld te knuffelen met je hond op de bank, dan is dat ook een intiem moment. Of wanneer je in je eentje een mooie, rustgevende wandeling door de natuur maakt en jezelf één voelt met de natuur, dan is dat net zo goed intimiteit.

We staan niet altijd stil bij intimiteit. Momenten van intimiteit kunnen langs je heen gaan of je beseft pas later hoe fijn een gesprek is geweest. Door bewuster stil te staan bij intimiteit, creëer je meer verbondenheid met jezelf, je partner en andere lieve, leuke mensen om je heen. Hier samen met je partner bewust over in gesprek gaan of leuke creatieve intieme oefeningen doen, kan helpen om dichterbij elkaar te komen. Hoe ervaart de ander intimiteit? Hebben jullie samen genoeg intieme momenten? Of is er behoefte aan meer of verandering?

Naast communicatie is intimiteit een belangrijke pijler voor een duurzame, liefdevolle en prettige relatie. Wanneer communicatie wegvalt, zien we ook al snel intimiteit (en daaropvolgend de seksualiteit) stapje voor stapje verdwijnen. Natuurlijk wil je dit voorkomen. We hebben leuke en creatieve opdrachten voor jullie klaarstaan om de intimiteit aan te wakkeren en verder te onderzoeken.

SEKSUALITEIT VOOR CREATIEVE LEKEN

Seksualiteit is veel meer dan seks (lees: seksuele penetratie). Net als communicatie en intimiteit is seksualiteit een breed begrip. De één ervaart een intense tongzoen als seks en weer een ander ervaart enkel penetratie als seks.

Zoals we eerder hebben genoemd, zijn de drie thema's intiem met elkaar verbonden. Er is vaak enige vorm van intimiteit en communicatie nodig om open te staan voor seksualiteit. Net als bij de eerste twee thema's, staat men niet vaak bewust stil bij seksualiteit. Er heerst de verwachting dat seks 'spontaan' moet ontstaan en gebeuren, maar hoe realistisch is dat echt? Agenda's zijn vaak vol en daarnaast kunnen er ook andere dingen spelen in of deel zijn van jullie leven die de zin in seks onderdrukken. De fabel dat zin in seks je onverwachts en spontaan moet overkomen is heel hardnekkig. In ons werk als seksuoloog horen we wekelijks uitspraken zoals: 'de seks moet weer spontaan worden' of 'ik wil niet bewust bezig zijn met seksualiteit, dat moet toch vanzelf gaan?'

Er is ruimte en tijd nodig om seksualiteit te ervaren als koppel. Vaak kiezen koppels er toch voor om samen op de bank nog één aflevering te kijken van hun favoriete show en worden agenda's bomvol gepland met studie, werk, sociale activiteiten of andere afspraken. Ondanks dit alles verwachten we dat er ook nog ruimte is voor spontane seks. Als jullie nu de agenda's er bij pakken, wanneer zouden jullie een moment kunnen prikken om zonder afleidingen echt even samen te zijn? De

opdrachten in dit boek helpen jullie om meer ruimte, tijd en verlangens te creëren voor jullie samen (ondanks alle drukke agenda's en to-dolijsten).

Net als bijna alles in het leven, is seks ook iets wat je moet leren. Dit klinkt misschien vreemd, maar seks voor de voorplanting, daar hoef je in principe niets voor te leren. Seks voor genot, plezier en verbinding is een ander verhaal. Tegenwoordig hebben we meer seks voor genot, plezier en verbinding, dus even terug de schoolbanken in is misschien niet eens zo'n slecht idee. Het begint bij het (her)ontdekken van je eigen lichaam. Ons lichaam verandert gedurende ons hele leven en daardoor verandert ook de ervaring van seksuele aanraking. Blijf jezelf daarom continu ontdekken en communiceer dit met je partner. Ook samen is het belangrijk om te blijven ontdekken. Hiervoor hoeven jullie zeker niet elke keer een nieuw standje te proberen. Probeer eens op momenten buiten de slaapkamer in gesprek te gaan over jullie seksleven. Alvast een advies: communiceren over seks is ook iets wat je moet leren. Dus wees lief, geduldig en begripvol voor elkaar als sommige tips, vragen of adviezen aan de ander er niet helemaal soepel uitkomen. Gelukkig hebben we voor jullie een aantal beproefde, sexy, creatieve oefeningen opgesteld om hiermee aan de slag te gaan!

Kruip nu dicht tegen elkaar aan voor extra verbondenheid en ga aan de slag met dit communicatieve, intieme en seksuele avontuur vol creativiteit!

DE KUSJESTEKENING 1.0

Deze kusjes kunnen niet wachten om ingekleurd te worden, maar voordat je aan de slag gaat is hier een kleine twist: pak er geen potlood maar lippenstift bij! De kusjes kleur je in door met gestifte lippen te kussen op de pagina.

Je mag pas een dikke zoen op het vel zetten wanneer je een van de vragen beantwoord hebt. Er zijn een paar extra kusjes zodat jullie ook wat vragen voor elkaar kunnen bedenken.



SPEELTJES KLEUREN 1.0

Wisten jullie dat handboeien, een zweepje en een blinddoek ook gezien worden als seksspeeltjes? Op deze pagina zijn diverse speeltjes getekend. Dit zijn allemaal speeltjes die niet de focus hebben op geslachtsdelen. Jullie gaan elk speeltje af en kleuren de speeltjes in die jullie leuk, interessant of fijn vinden of lijken. Gebruik hiervoor verschillende kleuren. Spreek van tevoren af

waar elke kleur voor staat. Misschien hebben jullie al een aantal van deze speeltjes in huis!

Tussen de speeltjes door zijn er verschillende vragen te vinden. Nadat jullie alles besproken hebben, is inzichtelijk geworden wat jullie nog eens verder zouden willen ontdekken, welke speeltjes niet bij jullie passen en welke speeltjes al als fijn ervaren worden.



ZOU DIT
IETS VOOR
ONS ZIJN?

ASSOCIEER JIJ
EEN MASSAGE
MET SEKSG?

BLINDDOEK
OP OF AF?

BOEIEN
OMDOEN OF
GEBOEID
WORDEN?

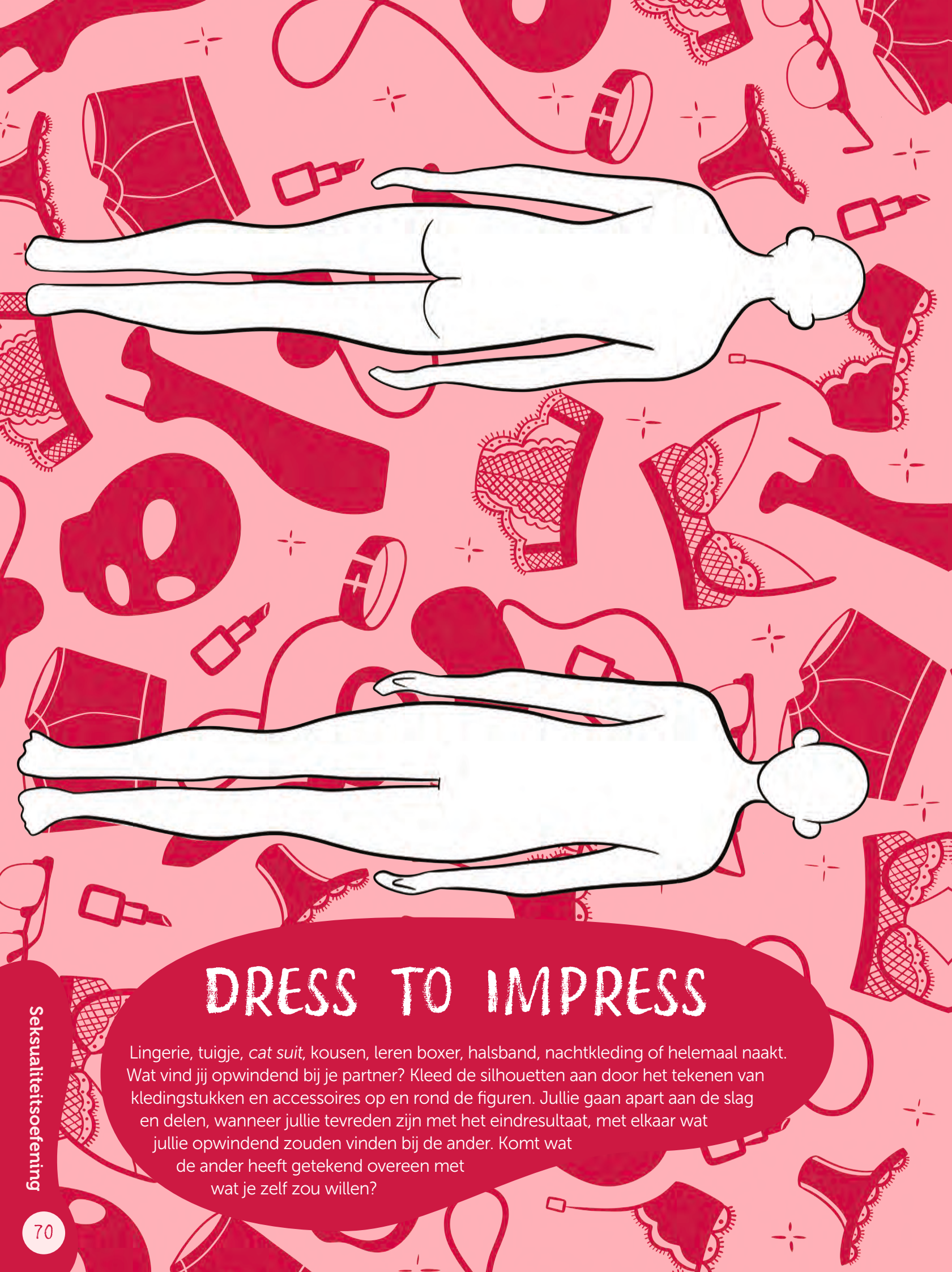
HET MEEST
OPWINDENDE
ONDERGOED IS ...?

De intimitaart ingrediënten

Kleur de ingrediënten in en knip ze uit om de taart overdadig te decoreren!

SENSUELE SLAGROOM
BEGRIJPOLLE BOTERCRÈME
KNUFFELIGE KAARS
KUSSENDE KARMEL
AANDACHTIGE AARDBEI
FIJNGEVOELIGE FONDANT
CONTACTVOLLE CHOCOLADE
MASSERENDE MARSHMALLOW
AANDACHTIGE APPEL





DRESS TO IMPRESS

Lingerie, tuigje, *cat suit*, kousen, leren boxer, halsband, nachtkleding of helemaal naakt. Wat vind jij opwindend bij je partner? Kneed de silhouetten aan door het tekenen van kledingstukken en accessoires op en rond de figuren. Jullie gaan apart aan de slag en delen, wanneer jullie tevreden zijn met het eindresultaat, met elkaar wat jullie opwindend zouden vinden bij de ander. Komt wat de ander heeft getekend overeen met wat je zelf zou willen?

HET SENSUELE BOEKET

Bloemen kunnen krachtige symbolen van liefde, passie en erotiek zijn. Jullie gaan aan de slag met het samenstellen van een sensueel boeket, geheel naar jullie wensen.

Zou je het opwindend vinden om meer dirty talk in te brengen? Kies dan voor de Dirty Talk Dahlia. Wil je speeltjes introduceren? Dan mag de Speelse Salvia niet ontbreken in jullie sensuele boeket!



DATE KLEUREN

Verspreid over deze en de volgende twee pagina's staan tekeningen van koppels die op date zijn. Kleur de dates in die jullie samen ook hebben gehad. Kies daarna een date uit die nog niet ingekleurd is en spreek een

moment af wanneer jullie die gaan doen. Blijf elke nieuwe date die jullie hebben gedaan inkleuren zodra jullie hem gedaan hebben. Hoe leuk is het om straks te zien dat alle kleurplaten gevuld zijn met herinneringen aan jullie creatieve dates?



Partner A

HET IS TIJD VOOR EEN QUIZ

Gefeliciteerd! Jullie hebben het hele creatieve doeboek doorgewerkt. Hopelijk hebben jullie er veel plezier aan beleefd en nieuwe inzichten gekregen. We hebben als mooie afsluiter een quiz samengesteld. Deze kun je pas doen nadat jullie alle opdrachten hebben gedaan. Gebruik voor een laatste keer nog het tussenschot bij de eerste vijf vragen van de quiz. Dit zijn de vragen die jullie over elkaar beantwoorden en overleg is niet toegestaan! Daarna volgt er nog een aantal vragen die jullie samen beantwoorden. Veel plezier!

Vraag 1

Bij de opdracht Dress to impress (op pagina 70 - 71) waar jullie aan de slag gaan met sexy kleding. Welk kledingstuk vond de ander het meest sexy voor jou?

Vraag 2

Dankzij de liefdestalen test (op pagina 64) hebben jullie meer inzicht gekregen in jullie partner. Wat is hun primaire liefdestaal? Niet spieken!

- A) Woorden van bevestiging
- B) Tijd en aandacht
- C) Cadeaus
- D) Dienstbaarheid
- E) Lichamelijke aanraking

Vraag 3

Welk standje uit de kamasoetrakleurplaten vindt je partner het lekkerst?

- A) Lepeltje-lepeltje
- B) Doggystijl
- C) On top
- D) Reverse
- E) Scharen

Vraag 4

Welk ingrediënt van de relatiepizza vindt je partner het belangrijkste?

- A) Kleffe kaas
- B) Romantische rucola
- C) Communicatieve champignon
- D) Pittige paprika
- E) Opwindende olijf
- F) Tintelende tomaat
- G) Sexy salami
- H) Liefdevolle lente-ui
- I) Humoristische hoemoes

Vraag 5

Welk type bij de erotische blauwdruk oefening (op pagina 54 - 55) past het best bij je partner?

- A) Energieke type
- B) Sensuele type
- C) Seksuele type
- D) Kinky type
- E) Shapeshifter typer