



de ultieme
SEKSIMPULS
voor jullie relatie in
1 weekend

door Marc Angenent

**GEZONDE
SPANNENDE
SEKS: deel 1**

**DE ULTIEME SEKSIMPULS
VOOR JULLIE RELATIE
IN 1 WEEKEND**

Uit de serie:

GEZONDE SPANNENDE SEKS

Deel 1

DOOR MARC ANGENENT

Inleiding

Druppel voor druppel loopt de emmer leeg, dagelijkse beslommeringen, werk, een sociaal leven, kinderen, allemaal dragen ze eraan bij dat jullie, eens zo sprankelend liefdesleven, verwaterd is.

Tijd om de kraan helemaal open te draaien! Neem het heft zelf in handen en spring samen in het diepe. Ga aan de gang met uitdagingen, opdrachten en praktische tips. Volg het concrete stappenplan uit dit boek en geef jullie relatie een gegarandeerde opfrisser!

Een bevredigend seksueel leven geeft energie, maakt blij, verdiept de relatie en vervult een belangrijk deel van je leven.

De seks verwaterd niet van de ene op de andere dag. Dat gaat beetje bij beetje. Er zit een heel klein gaatje onder in de relationele emmer die vol zit met liefde, genegenheid, intimiteit en verwachting. Druppel voor druppel loopt de emmer leeg. En als de emmer bijna leeg is of zelfs helemaal leeg dan weet je niet meer waardoor het eigenlijk komt dat de emmer is leeggelopen.

En pak het dan maar weer eens beet. Hoe dicht je het gaatje in de emmer? Hoe vul je de emmer met gepassioneerde seks? Wie neemt weer eens het initiatief? Wat gaan we anders doen? Hoe gaan we dat doen? Hoe voorkomen we dat de emmer weer leegloopt? *En waar beginnen we met dit alles?*

Dit boek bespreekt op een eerlijke manier waarom jullie seksueel leven is verwaterd. Het heeft niets te maken met een gebrek aan liefde maar met een gebrek aan prioriteiten stellen. Het heeft evengoed te maken met een tekort aan kennis hoe je een bevredigende seksuele relatie opbouwt.

De informatie die gegeven wordt zal verwerkt worden in een stappenplan om toe te werken naar een seksweekend dat het begin moet gaan inluiden voor een nieuwe seksfase in jullie relatie.

Een boekje dat wel eens DE seksimpuls kan gaan worden voor jullie seksuele leven en jullie handvatten geeft voor een nieuwe seksuele toekomst.

Veel durf toegewenst in het kiezen voor verandering,

Marc Angenent

Alles valt op zijn plek

Jullie hebben gedroomd van een heerlijke en verwachtingsvolle toekomst. Als er kinderen komen willen jullie die het beste geven. Tegelijkertijd willen jullie zelf genieten, regelmatig op vakantie gaan en hopen jullie dat jullie carrière standhoudt. Jullie monogame relatie brengt veiligheid en zekerheid. Je partner is iemand op wie je kunt terugvallen. Je bent verzekerd van liefde en je vertrouwt elkaar ten volle.

Hoe zei kolonel John 'Hannibal' Smith het ook al weer in de tv serie The A-team uit begin jaren 80? "I love it when a plan comes together".

Je leven valt op zijn plek. Natuurlijk weet je in je achterhoofd dat er dingen kunnen gebeuren zoals ziekte, ongeluk of ontslag. Maar waarom denken aan dingen die nog niet zijn gebeurd?

Tijdens dit hele proces in de eerste jaren van jullie relatie, hebben jullie twee levens in elkaar geschoven en patronen, verantwoordelijkheden en communicatie op elkaar afgestemd. Jullie hebben elkaar de ruimte gegund die nodig is om een carrière te ontwikkelen. Met elkaar hebben jullie een weg gevonden in het wel of niet aangaan van sociale verplichtingen, het invullen van vrije tijd, gezondheid/sport, het gebruik van sociale media en televisie kijkgedrag. En zijn er kinderen dan zijn zij jullie prioriteit.

Ook de seks heeft zich gesetteld. Na een enthousiast begin biedt ook de seks de nodige veiligheid. Daar is verder niet over gepraat of over onderhandeld, zo is het gewoon gegroeid. Je herkent elkaars signalen en weet dan ongeveer wel wanneer de 'daad' gaat plaatsvinden. Niets mis mee, zo zijn jullie manieren

Kies voor gezonde spannende seks

Het is mogelijk om voor gezonde spannende seks te kiezen binnen de veiligheid van jullie relatie. Met de adviezen die jullie straks lezen kun je juist jullie opgebouwde veiligheid gebruiken om te kiezen voor spannende seks.

Veiligheid kun je gebruiken op twee manieren.

#1 De eerste manier is om jullie veiligheid te zien als een fort met stevige hoge muren. Elke verandering die over jullie relationele muren heenvliegt ervaar je dan als bedreigend en eng. Hierover praten resultaat dan soms in ruzie of verwijdering omdat jullie nu eenmaal beiden anders omgaan of willen omgaan met een verandering.

#2 De tweede manier is om jullie veiligheid te zien als een uitgangspunt voor verdere ontdekking en groei. Voor deze invalshoek kiezen we in dit eBook.

Niet veiligheid versus spannende seks, maar veiligheid en spannende seks

1 weekend

Wat zijn de voordelen van een weekend weg?

#1 Weg van huis en haard (bijvoorbeeld in een hotel) doorbreekt *vanzelfsprekende* gedragspatronen.

#2 'Thuis' hoort bij jullie veiligheidsstructuur; op een andere plek gaat *een verandering* starten gemakkelijker.

#3 Jullie 'bed' associeert met voorspelbaar seksueel gedrag; *een ander bed* stimuleert verandering.

#4 Tijdens een weekend op een andere plek kunnen jullie gemakkelijker *externe storingsbronnen* uitschakelen of negeren (mobiel, laptop, tablet, deurbel, onaangekondigd bezoek, huishoudelijkheden, kinderen enz.).

#5 Een weekend op een andere plek helpt bij de *concentratie* voor het onderwerp.

#6 Een weekend weg is leuk en spannend en schept *verwachtingen*; allemaal elementen die bijdragen aan het succes.

Stap 19

Tijdens de avond wordt de tweede fantasie uitgevoerd.

Jullie kunnen zelf bepalen op welk tijdstip je dit in de avond doet. Gebruik de rest van de avond om te relaxen.

Wat kunnen jullie leren van deze seksimpuls?

- Ervaren dat je zelf verantwoordelijkheid kunt nemen voor een spannend idee
- Ervaren dat je fantasie veilig is bij de ander

Tweede fantasie: Een van beiden pakt de tweede enveloppe met zijn/haar naam erop. Lees de inhoud hardop voor. Zet de dingen klaar die voor de fantasie nodig zijn. De schrijver van de fantasie leidt deze fantasie en stuurt bij of legt uit waar nodig. Als het anders loopt dan je jezelf had voorgesteld dan is dat leuk. Probeer je fantasie zo te leiden dat het een vloeiend geheel is. Laat ruimte voor aanvulling en nieuwe invalshoeken. De ander probeert zijn/haar best te doen de fantasie van de partner zo goed mogelijk te vervullen. Denk mee en ga mee in de flow.

Stap 20

Zondagmorgen is het de tijd om alle aandacht aan de man te geven.

Na het ontbijt kunnen jullie kiezen voor bed of bad.

In bad kunnen jullie shampoo gebruiken en op bed massageolie.

Wat kunnen jullie leren van deze seksimpuls?

- Ervaren dat het fijn is om de ander totale aandacht te geven
- Ervaren dat het fijn is om alle aandacht te krijgen zonder schuldgevoelens
- Ervaren dat je een 'professional' bent in het verwennen van je eigen partner
- Ervaren dat deze laatste seksronde net zo fijn is als de eerste; dat veel seks prima is

Marc Angenent

Marc Angenent is de oprichter van De Passiecoach Utrecht. Een platform voor intimiteit, erotiek en seks. Het enige platform in Nederland met een compleet aanbod: seksuologische hulpverlening, positieve seksuologische coaching, e-cursussen, erotische producten, kennis- en informatie centrum en workshops/lezingen.

Daarnaast heeft De Passiecoach Utrecht zich gespecialiseerd in het spanningsveld van religie, christelijke achtergrond en geloofsvragen aan de ene kant en de seksuele praktijk aan de andere kant.

Deel 1: De ultieme seksimpuls voor jullie relatie in 1 weekend.

De volgende delen zijn in voorbereiding:

Deel 2: Vergroot jullie seksuele creativiteit in 5 stappen.

Deel 3: Bevredigende seks met een laag libido.

Het boek is hier te koop: **www.depassiecoach-utrecht.nl**