

# Onderzoek in je opwindingsvoorkeuren

*Sexual Excitement Survey (SES) door Jack Morin Ph. D.*

*Vertaald en vrij aangevuld door Carole Verbeeck*

## Deel 1 Welkom!

Dit onderzoek gaat over het beschrijven van de meest intieme ervaringen in je erotisch leven. Het zijn juweeltjes die je inzicht geven in je opwindingsvoorkeuren en daarmee een inkijk geven in wie je bent als seksuele mens.

Je opwindingsvoorkeuren bieden je helderheid op onverwerkte intieme en relationele thema's. Door meer bewustzijn en helderheid hierin, ontwikkel je meer keuzevrijheid in je plezier in wie je bent en in je (seksuele) leven.

### **Tips bij het invullen:**

- Wees eerlijk met jezelf bij het invullen van je piekervaringen.
- Deze zijn niet per sé dramatisch of sensationeel, het kunnen heel éénvoudige ervaringen zijn geweest.
- Piekervaringen gaan niet altijd over ontmoetingen waarbij penetratie plaatsvond. Het kunnen zelfs ervaringen zijn zonder enige vorm van seks.
- Als je geen erotische ervaringen hebt gehad die je onder 'piek-ervaring' wenst te beschrijven, kies er dan voor degenen die voor jou het dichtsbij in aanmerking komen.
- Als je nog geen sexueel contact hebt gehad, concentreer je dan op ervaringen waarin je je nieuwsgierigheid, aantrekking of verlangen hebt gevoeld.

### **Over seksuele fantasieën:**

Sexuele fantasieën zijn heel erg gevarieerd van persoon tot persoon. Iedereen heeft zijn eigen unieke patronen en voorkeuren. Fantasieën ontspruiten vanuit de diepte van je erotische bewustzijn en zijn heel interessante bronnen van informatie, daarom onderzoeken we ze hier ook.

Vaak is het onderzoeken van fantasieën moeilijker dan echte ervaringen omdat ze complexer kunnen zijn en omdat ze vaak niet voldoen aan ons ideaal plaatje.

Sommige mensen, vrouwen meer dan mannen, zijn zich niet bewust van fantasieën. Sommige fantaseren over voorbije opwindende gebeurtenissen en anderen fantaseren over heerlijke ontmoetingen die ze in de toekomst graag zouden willen hebben.

Weet dat fantasieën niet noodzakelijk gelinkt zijn met het echte leven. Als je jezelf de vrijheid gunt in je hoofd, dan kan je genieten van fantasieën die je niet in de werkelijkheid wil beleven.

Hierover zijn mensen vaak ongerust en verward.

## **Wat is een erotische fantasie?**

Het is een beeld, een gedachte of een gevoel in je hoofd dat voor jou seksueel interessant is. Het kan je een heel klein beetje opwinden of heel veel.

Een fantasie kan getriggerd worden door iets dat je ziet, hoort of kan gewoon in je gedachten langskomen. Sommige mensen hebben fantasieën als ze masturberen en sommige mensen als ze seks hebben met een partner.

Sommige mensen hebben veel verschillende fantasieën en sommige mensen zeggen dat ze er geen hebben.

Een fantasie kan een ingewikkeld scenario hebben of heel simpel zijn.

Sommige van je fantasieën vind je misschien heerlijk opwindend, andere saai, onnozel of oninteressant.

Als je geen fantasieën hebt, wees niet ongerust. Bij het invullen van het onderzoek, blijf bewust aanwezig en misschien merk je toch kleine fantasieën op. Het kan zijn door het opgroeien in een gezin, omgeving en/of cultuur waarin fantasieën niet mochten zijn, je (net zoals vele van ons) dit onderdrukt hebt. Wees geduldig en vol van zelfacceptatie.

Als je je fantasieën onderzoekt, kan het zijn dat je schaamte tegenkomt. Dat is heel normaal als je je blootgeeft -zelfs aan jezelf- in heel intieme gedachten en ervaringen zoals deze.

## Deel 2 het Onderzoeken van je Opwindingsvoorkeuren

Neem pen en papier en tijd en privacy voor jezelf.

Veel plezier ermee, geniet van het onderzoek! En welkom aan alles wat je erin tegenkomt.

Mogelijk word je beroerd door de vragen, of word het te intens. Stop tijdig. Je kan op iedere moment weer verder doen. Wil je de vragenlijst toch graag doen en is het heel erg spannend vraag dan hulp aan een goede vriend, je partner, een begeleider.

### DEEL 1: ECHTE ERVARINGEN

1. Denk terug aan al je sexuele ontmoetingen met andere mensen. Sta je mind toe te focussen op twee specifieke ontmoetingen die het meest opwindend waren in heel je leven. Omschrijf ze alle twee zo gedetailleerd als je wil.

2. Hoe oud was je toen je deze ontmoetingen had?

3. Wat voor relatie had je met de partner(s) in deze ontmoeting?

Anoniem Bekende/relatie/kennis Vriend/vriendin Relatie/echtgenoot(-ote) Meerdere partners Andere:

4. Wat maakten deze ontmoetingen zo opwindend, denk je?

5. Hoe beoordeel je het niveau van opwinding tijdens deze ontmoetingen, vooral in vergelijking met andere 'normale' ervaringen?

Niet opwindend - 0 1 2 3 4 - Extreem opwindend

6. Hoe beoordeel je je niveau van vervulling tijdens deze ontmoetingen, vooral in vergelijking met andere 'normale' ervaringen?

01234

7. Hoe belangrijk was elke van de volgende 6 groepen van emoties in je ontmoetingen? Binnen iedere groep, baseer je stem op wat voor gevoel het meest belangrijk was (Noot: sommige emoties, speciaal de negatieve, kunnen heel belangrijk zijn, ook al zijn ze niet zo intens).

**Uitbundigheid (plezier, viering, verassing, vrijheid, euforie, trots)**

Helemaal niet belangrijk - 0 1 2 3 4 - heel belangrijk

**Bevrediging (content zijn, blijheid, ontspanning, zekerheid)**

01234

**Nabijheid (liefde, zachtheid, affectie, verbinding, éénheid, appreciatie)**

01234

**Angst (schrik, kwetsbaarheid, zwakte, nervositeit, zorgelijk)**

01234

**Schuld (wroeging/verwijt, stout/ondeugend, dirtyness, schaamte)**

01234

**Boosheid (vijandigheid, minachting, haat, rancuneus, wraak)**

01234

8. Voor of tijdens deze ontmoetingen, welke van de volgende drugs gebruikte je?

Geen

Alcohol

Barbituraten/kalmeermiddelen Stimulerende drugs zoals cocaïne of speed Marijuana

Psychedelics zoals LSD of ecstasy

**DEEL 2: FANTASIEËN**

Het gaat over je ervaringen met fantasieën in het nu en in het verleden.

9. Op welke leeftijd had je je eerste fantasieën?

10. Beschrijf één van de eerste sexuele fantasieën dat je je kan herinneren?

11. Beschouw al je sexuele fantasieën waarbij andere mensen betrokken zijn. In welke verhouding zijn de andere van dezelfde of tegenovergestelde sexe als jij?

Allemaal van hetzelfde geslacht - 0 1 2 3 4 - Allemaal van het andere geslacht

Een aantal statements over sexuele fantasieën. Hoe frequent geldt ieder statement voor jou persoonlijk?

12. Ik fantaseer over mijn sexuele ervaringen

Nooit - 0 1 2 3 4 - heel vaak

Gebruik deze aanduiding van 0-4 bij onderstaande uitspraken

13. Ik fantaseer over sexuele ervaringen in de toekomst waarnaar ik verlang

14. Ik fantaseer over dingen die niet echt kunnen gebeuren

15. Ik fantaseer over dingen die ik niet in het echt zou doen

16. Ik fantaseer over iemand anders dan mijn gewoonlijke partner(s)

17. Ik fantaseer als ik masturbeer

18. Ik fantaseer als ik seks heb met mijn partner

19. Ik fantaseer over seks met twee partners tegelijkertijd

20. Ik fantaseer wanneer ik het niet wil

21. Ik schaam me voor mijn fantasieën of voel me er oncomfortabel bij

22. Ik denk dat mijn fantasieën minder interessant zijn dan die van anderen 23. Ik vraag me af of mijn fantasieën normaal zijn

24. Ik wou dat mijn fantasieën anders zijn, dan ze zijn

25. Ik heb me bewust ingezet om mijn fantasieën te veranderen

26. Stel je jezelf voor dat je sexueel opgewonden wil geraken, maar om één of andere reden ben je dat niet. Gebaseerd op alles wat je weet over sexualiteit, omschrijf de fantasie welke je het meest waarschijnlijk zou opwinden.

27. Waarom is deze fantasie zo opwindend, denk je? Beschrijf zo specifiek en gedetailleerd als mogelijk.

28. Omschrijf de climax – het meest intense moment van opwindings – van deze fantasie.

29. Hoe belangrijk is elke van de volgende 6 groepen van emoties in deze fantasie?

**Uitbundigheid (plezier, viering, verassing, vrijheid, euforie, trots)**

Helemaal niet belangrijk - 0 1 2 3 4 - heel belangrijk

**Bevrediging (content zijn, blijheid, ontspanning, zekerheid)**

01234

**Nabijheid (liefde, zachtheid, affectie, verbinding, éénheid, appreciatie)**

01234

**Angst (schrik, kwetsbaarheid, zwakte, nervositeit, zorgelijk)**

01234

**Schuld (wroeging/verwijt, stout/ondeugend, dirtiness, schaamte)**

01234

**Boosheid (vijandigheid, minachting, haat, rancuneus, wraak)**

01234

30. Denk aan al je verschillende fantasieën die je opwinden. Het thema van je fantasieën is gelijkaardig in hoeveel percent?

31. Hoeveel jaar al heb je deze fantasieën?

32. Hoe vaak gebruik je erotisch materiaal alleen of met seks partner? (foto's, verhalen, video's,...)

33. Als je erotisch materiaal gebruikt, wat is het effect dan dat ze op je hebben?

34. Aan welke van de volgende mensen heb je verteld over je meest opwindende fantasie?

Niemand Een ouder

Een tweeling broer/zus

Een vriend

Een bekende/relatie/kennis Een onbekende

Een gelegenheidspartner

Je partner

Een therapeut

*Fantastisch dat je hier bent, dit is het einde van de vragenlijst.*

*Benieuwd wat het je tegenkwam in dit proces en wat het je bracht. Laat het me gerust weten in een mailtje, ik hoor je graag.*

*Mogelijks wil je graag het boek lezen van Jack Morin 'The Erotic Mind'. Erover praten met een vriend, je partner of verder reflecteren en onderzoeken wat jouw piekervaringen en opwindingsvoorkeuren je brengen. Hoe jij je seksuele leven meer kan gaan beleven zodat het je diep vervult en werkelijk bij je past.*

*In het online traject Wild Self Love gaan we hiermee aan de slag en verdiepen we het proces. Ga je dit liever aan in een privé begeleiding, dat kan zeker ook! Heel welkom.*