

# Verschil in Verlangen

*Soms weten partners niet goed hoe aan hun partner uit te leggen waar hun gemis ligt, angst voor onbegrip speelt daar vaak in mee.*

## Introductie cursus

Deze cursus helpt je (beter) te leren omgaan met verschil in verlangen binnen je relatie. Of je nu de partner bent mét een niet gezien of beantwoord verlangen of je bent de partner van iemand met een verlangen waarin je niet mee kunt of wilt gaan, deze cursus is dusdanig opgesteld dat beide partners er hun voordeel mee kunnen doen.

## Mét of zonder huiswerkbegeleiding

Je kunt de cursus zonder begeleiding van een coach volgen, je kunt er ook voor kiezen jouw huiswerk opdrachten te bespreken met een kink aware professional. Je ontvangt dan een inhoudelijke reactie op de door jou uitgewerkte huiswerkopdrachten (die je via email dient in te sturen), ook is er ruimte om de vragen te stellen die jij hebt naar aanleiding van de cursus en de inzichten die het jou heeft gegeven. De kosten hiervoor bedragen 120 euro (\*incl btw).

Dat lijkt wellicht veel, realiseer je echter dat per uitgewerkte huiswerkopdracht ik als coach een half uur tot een uur bezig ben met lezen en inhoudelijk antwoorden.

Je kunt er ook voor kiezen om een online gesprek met mij te hebben waarin ruimte is om jouw vragen te stellen, deze kosten 45 euro per uur (incl btw)

[Neem contact op via het contact formulier op mijn website](#)

# Toelichting

**Een verschil in verlangen kan een enorme druk op een relatie leggen.**

Wanneer jij of je partner worstelen met een verschil in verlangen dan kan dit aanleiding zijn voor veel onrust, misschien zelfs wel discussies, onmacht en onvermogen hier samen een weg in te vinden.

Bedenk dat jullie niet de enige zijn bij wie in de relatie een verschil in verlangen zichtbaar wordt, realiseer je dat het benoemen, er samen over proberen te praten een eerste stap is. Soms weten partners niet goed hoe aan hun partner uit te leggen waar hun gemis ligt, angst voor onbegrip speelt daar vaak in mee. Zeker wanneer het gaat over verlangens om gedomineerd te worden, te domineren, een verlangen naar pijn, een verlangen om bepaalde kleding te dragen, een verlangen om in een bepaalde rol te stappen, etc. Er wordt gedacht dat de partner deze verlangens nimmer zal begrijpen, soms is er de onrust dat een partner de relatie zal verbreken zodra deze op de hoogte is van de verlangens.

Het gevolg is een tweeledige eenzaamheid binnen een relatie, beide partners missen een (echte) connectie met elkaar. Wat er wordt gedeeld zijn de overeenkomsten in beide levens: de zorg voor elkaar, voor het gezin, de sociale wereld waarin men als stel leeft. Soms maken partners de keuze om voor hun (door de andere partner niet begrepen of niet erkende) verlangens een invulling te zoeken buiten de relatie. Lang niet altijd wordt dit met de partner gedeeld, wat kan leiden tot een grotere afstand en vervreemding van elkaar.

Deze cursus helpt jou/jullie te komen tot meer begrip voor je partner en diens verlangens, je leert te communiceren met respect voor elkaar en de cursus kan bijdragen om tot acceptatie van het verschil in verlangen te komen met meer balans tussen jullie als partners.

# Verschil in Verlangens - Les 1

**Wat is er belangrijk wanneer je je binnen je relatie bewust bent van een verschil in verlangens?**

- Benoem het verlangen, of dit nu jouw eigen verlangen of die van de partner is.
- Erken het verlangen in de ander, dit betekent dat je onderkent dat deze verlangens deel uit maken van wat in jouw partner leeft en je samen verantwoording draagt voor het omgaan met deze verlangens.
- Erken het verlangen in jezelf, wanneer je jouw eigen verlangens afwijst of niet onderkend dan werkt dit door in de communicatie met je partner. Hoe kun je respect en begrip voor jouw verlangens verwachten wanneer je deze niet eens zelf accepteert?
- Wees je ervan bewust dat aan een niet ingevuld verlangen meerdere/andere emoties gekoppeld kunnen zijn. Probeer jezelf en je partner ruimte te bieden hierover te praten. Bied steun en veiligheid aan elkaar.
- Laat verwijten los. Niemand kiest voor de verlangens die hij of zij voelt, de keuzes liggen op het vlak van invullen, niet in het voelen van de verlangens.
- Laat je partner weten dat je hem of haar steunt, maak het verschil in verlangen een onderdeel van jullie relatie. Op die manier wordt het iets waar jullie beiden zorg voor dragen. Zelfs al zouden er geen beslissingen genomen worden omtrent de mogelijke invulling van deze verlangens dan nog kun je zorg dragen voor elkaar door het verlangen als een bestaand en geaccepteerd gegeven te beschouwen. Het is iets dat bij je partner hoort, en daarmee is het iets dat ook bij je relatie hoort.
- Wees open en eerlijk naar je partner, hoe moeilijk of heftig dit ook is. Door jezelf kwetsbaar op te durven stellen open je de deur naar samen een weg zoeken. Je stelt je partner in staat keuzes te maken hoe met het verschil in verlangen om te gaan.
- Durf grenzen te stellen. Dat je partner verlangens heeft die niet door jou gedeeld worden hoeft niet te betekenen dat jij voorbij jouw eigen grenzen moet gaan, wanneer je bijvoorbeeld samen afspraken maakt over hoe om te gaan met de verlangens, en het verschil in verlangens, dan is het goed om duidelijk te zijn over waar jouw persoonlijke grenzen liggen.
- Benoem je angsten. Het kan beangstigend zijn te weten welke verlangens je hebt, of je partner heeft. Het kan de angst oproepen dat dit het einde van jullie relatie zal zijn, er kan angst en onzekerheid zijn omtrent het houden van. Je kunt jezelf afvragen of jouw partner nog wel om je geeft wanneer hij of zij compleet andere verlangens heeft. Durf al deze angsten en onzekerheden uit te spreken naar elkaar.

## Huiswerk Opdracht

1. Omschrijf het verschil in verlangen zoals jij deze ziet en ervaart.
2. Benoem jouw persoonlijke struikelblokken. Waar heb je moeite mee? Wat verwacht je van je partner? Wat verwacht je niet van je partner?

# Verschil in Verlangenen - Les 2

*Zonder respect voor jezelf kun je geen balans in jezelf vinden*

Zonder respect voor jezelf is het moeilijk om vanuit een evenwichtige balans de juiste beslissingen te nemen. Een beslissing is juist wanneer jij je er goed bij voelt, zelfs al zou je op een later moment in je leven tot de conclusie komen dat je misschien anders had moeten beslissen, bij het nemen van een beslissing moet je alleen maar kijken naar het gevoel dat nú bij jou leeft.

Wees eerlijk en trouw aan jezelf. Bij ieder gesprek dat je hebt, bij iedere beslissing die je neemt, bij iedere stap die je zet, vraag jezelf telkens af...voel ik me hier goed bij? Is het antwoord nee probeer dan te achterhalen waar het door komt dat jij je er niet goed bij voelt. Misschien laat je je teveel leiden door wat anderen van je verwachten, of door wat je partner van je verwacht. Misschien vind je het eng om je gevoel te volgen omdat deze botst met wat ogenschijnlijk lijkt te passen bij jouw/jullie situatie.

Heb respect voor jouw eigen gevoelens en gedachten, hoe vreemd deze misschien ook lijken te zijn. Maak jezelf geen verwijten om wat je voelt of denkt, veroordeel jezelf niet om wat je voelt of denkt.

Wees lief voor jezelf en vertel jezelf dat je mag voelen wat je voelen, dat je mag denken wat je denkt en dat dit niet betekent dat je daarmee een ander (je partner misschien) veroordeelt of afwijst.

Tussen voelen wat je voelt, maar ook denken wat je denkt, en uiten wat je denkt en voelt ligt wel een verschil. Want ook al accepteer jij jouw eigen gedachten en gevoelens, het is wél mogelijk dat je partner zich gekwetst, afgewezen of onbegrepen voelt door deze gedachten en/of gevoelens. Het is dan ook belangrijk dat je in gesprekken met je partner laat weten aan je partner dat je eerlijk wilt zijn over wat je denkt en voelt, maar dat deze geen aanval op je partner zijn. Dit vraagt wel om zorgvuldigheid in communiceren, wat je zegt wordt soms anders geïnterpreteerd dan jij het bedoelt. Vraag daarom ook regelmatig in een gesprek aan je partner hoe hij/zij jouw woorden interpreteert. Niet om vervolgens je partner te verwijten dat hij/zij ze verkeerd interpreteert maar om toelichting te kunnen geven en zo meer inzicht te creëren.

## Handvaten en Tips

- Je hebt recht op jouw gedachten en gevoelens, veroordeel jezelf er niet om, maak jezelf geen verwijten.
- Accepteer wat je voelt en denkt, wees je ervan bewust dat dit deel uitmaakt van het proces waarin je je bevindt.
- Wees je ervan bewust dat jouw partner jouw woorden anders interpreteren kan dan jij ze bedoelt

## Huiswerk Opdracht

1. Beschrijf jouw gevoelens inzake het verschil in verlangen.
2. Benoem drie negatieve gedachten/gevoelens in relatie tot het verschil in verlangen

## Verschil in Verlangens - Les 3

*Geef elkaar tijd en ruimte om de gesprekken die jullie hebben te verwerken, probeer gevoelens van boosheid en onmacht weg te houden uit het gesprek.*

Praten met een partner die zelf geen gevoelens heeft op het gebied van BdsM kan een heel moeilijk en confronterend iets zijn. Voor beide partners. Er is geen onderscheid te maken in de heftigheid van de emoties waar jullie beiden mee geconfronteerd worden, ieder van jullie wordt met persoonlijke gevoelens en gedachten geconfronteerd over de bdsM gevoelens die bij één van jullie leven.

BdsM gevoelens komen voort uit emotionele, mentale en fysieke behoeftes, seksuele behoeftes kunnen deel uitmaken van deze behoeftes maar het hebben van bdsM behoeftes is zelden uitsluitend een seksueel verlangen.

Het kan moeilijk, en zelfs pijnlijk, zijn om open te praten over deze intieme gevoelens. De angst dat een partner ineens een ander beeld en gevoel heeft, oordeelt of veroordeelt en misschien zelfs het houden van verminderd of verdwijnt, kan meespelen. Het vergt dan ook best wel wat moed om de stap te zetten en met je partner hierover te gaan praten.

Wanneer je samen praat houd dan voor ogen dat er veel op beide partners afkomt. Geef elkaar tijd en ruimte om de gesprekken die jullie hebben te verwerken, probeer gevoelens van boosheid en onmacht weg te houden uit het gesprek. Wees blij met de openheid en eerlijkheid die er is en realiseer je dat door te praten je een stap verder bent dan door niet te praten. Praten biedt jullie de mogelijkheid om dit samen te verwerken, om elkaar te steunen en om samen een weg te zoeken met behoud van jullie relatie.

Beide partners worden geconfronteerd met emoties die de ander niet ervaart, het is belangrijk dat jullie je hiervan bewust zijn en begrip en respect opbrengen voor elkaar. Gun elkaar die tijd om alles te laten bezinken, geef elkaar ruimte om vragen te stellen. Neem geen overhaaste beslissingen, trek geen voorbarige conclusies.

Wees eerlijk ten opzichte van jezelf, je eigen gevoelens maar ook ten opzichte van je partner.

De relatie die jullie samen hebben, het leven dat jullie samen hebben opgebouwd, de kinderen die er eventueel zijn, vraag jezelf eens af wat de waarde ervan voor jou zelf zijn. Is die waarde veranderd?

Er komt een moment waarop jullie jezelf de vraag zouden moeten stellen hoe jullie om willen gaan met dat wat jullie nu weten. Wat is de invloed daarvan op jullie leven, op jullie relatie?

Probeer open en eerlijk antwoord te geven in deze vragen en je partner deelgenoot te maken van deze antwoorden. Pas daarna komen jullie in de fase terecht waarin je beslissingen neemt, loop niet op deze fase vooruit. Een eerste stap is praten, daarna komt het proces van verwerken en accepteren en daarna komt de stap van omgaan met deze verandering in jullie relatie. Of en wat er verandert hangt af van de keuzes die jullie daarin maken.

## Handvaten en Tips

- Praat niet alleen over je eigen gevoelens en behoeftes maar luister naar wat je partner bezighoudt
- Durf vragen te stellen, op die manier krijg je inzicht in wat er in je partner leeft
- Oordeel en veroordeel niet
- Heb respect voor je partners openheid en eerlijkheid
- Welke gevoelens je partner ook heeft, respecteer dat dit zijn of haar gevoelens zijn. Je hoeft je er niet in te herkennen, je hoeft ze niet te delen maar je kunt wel respecteren dat je partner deze (andere) gevoelens heeft.
- Geef elkaar, maar ook jezelf, ruimte om te verwerken wat jullie meemaken.

## Huiswerk Opdracht

1. Beschrijf wat jij denkt dat de gevoelens en gedachten van jouw partner zijn omtrent het verschil in verlangen (dus niet het verschil zelf beschrijven)
2. Laat je partner dit lezen en vraag je partner of je het goed omschreven hebt, welke dingen missen er volgens jouw partner?

# Verschil in Verlangens - Les 4

*Grenzen zorgen voor duidelijkheid, duidelijkheid zorgt voor rust. Beide aspecten zijn belangrijk voor een gezonde balans in jullie relatie.*

Aan welke kant je ook staat (of je nu de partner mét andere seksuele voorkeuren hebt of zonder) je hebt recht op jouw eigen grenzen. Je kunt van je partner niet verwachten dat hij of zij meegaat in iets dat voorbij zijn of haar grenzen gaat, evenmin kan jouw partner dit van jou verwachten. Wanneer je elkaar met respect benadert dan is het vanzelfsprekend dat je ook elkaars persoonlijke grenzen respecteert.

Welke grenzen dit ook zijn.

Grenzen zorgen voor duidelijkheid, duidelijkheid zorgt voor rust. Beide aspecten zijn belangrijk voor een gezonde balans in jullie relatie.

Maak tijd om jouw eigen grenzen helder te krijgen.

Wat is voor jou (als partner zonder andere seksuele voorkeuren) acceptabel en wat is niet acceptabel in het ruimte bieden aan je partner om diens behoeftes in te mogen vullen?

Wat is voor jou (als partner met andere seksuele voorkeuren) acceptabel en wat is niet acceptabel in het ruimte bieden om invulling te geven aan jouw behoeftes?

Probeer stap voor stap te kijken naar wat het betekent voor jou persoonlijk dat één van jullie bdsm gevoelens heeft. Kijk bij iedere stap waar jouw grenzen liggen.

## Handvaten en Tips

*Vragen die kunnen helpen bij het helder krijgen van individuele grenzen*

- Waar liggen voor jullie als partners de grens?
- Willen jullie samen ontdekken en verkennen?
- Wil je als partner met andere seksuele voorkeuren deze gaan verkennen, of misschien juist niet?
- Wil je als partner met andere seksuele voorkeuren je partner betrekken in jouw persoonlijke verkenningstocht of wil je dit niet?
- Wil je als partner zonder andere seksuele voorkeuren dat je partner zijn behoeftes buiten jullie relatie beleeft, of wil je dit niet?

## Huiswerk opdracht

1. Benoem jouw persoonlijke grenzen. Tot hoever vind jij dat jij zelf/jouw partner mag gaan in het invulling zoeken van de verlangens?
2. Benoem jouw partners grenzen. Tot hoever denk jij dat jij/jouw partner mag gaan in het invulling zoeken van de verlangens?
1. daarover denkt. Wat voel je bij de reactie en antwoorden? Geven deze je de bevestiging dat je partner snapt wat je nodig hebt? Mocht het je juist aan het twifelen brengen ga dan terug naar punt 1 en zet goed voor jezelf op een rij wat je wel maar vooral ook níet nodig hebt om je veilig te voelen.

# Verschil in Verlangen - Les 5

*Welke druk je ook ervaart binnen je relatie met praten alleen kom je er niet.*

Naast praten en ruimte om de gesprekken te verwerken is het minstens zo belangrijk dat jullie sámen investeren in ontspanning binnen jullie relatie.

Hoe lang is het geleden dat jullie samen iets leuks hebben gedaan zonder dat jullie werden afgeleid door de problemen binnen jullie relatie?

Ga bewust om met momenten van ontspanning, doel van die momenten is dat het jullie als partner weer (dichter) bij elkaar brengt. Denk eens na over dingen die jullie altijd leuk gevonden hebben om samen te doen, probeer deze weer op te pakken of ga samen iets nieuws doen.

Plan een partner verwendag/avond in.

Doel van een partner verwenmoment is dat jullie beiden je best doen om je partner te plezieren. Spreek bijvoorbeeld af dat jullie om en om iedere week de initiator zijn, dat betekent dat jullie om beurten degene zijn die de ander gaan verwennen. Dit hoeft overigens absoluut niet seksueel te zijn, denk bijvoorbeeld eens aan een film avond met lekkere hapjes en drankjes samen op de bank, of samen naar de bioscoop. Kook voor elkaar of verras elkaar met een etentje, verras je partner op een sauna dagje, of neem hem/haar mee naar de dierentuin. Het gaat niet om wát je doet, het gaat erom dat je je best doet om je partner te plezieren. Natuurlijk is wel belangrijk dat je iets bedenkt dat je partner leuk zal vinden en de partner verwenmomenten niet inzet om alleen te doen wat jij leuk vind.

## Handvaten en Tips

- Wanneer je samen aan het ontspannen bent ga dan geen gesprekken aan over dingen die jou/jullie bezig houden maar richt je op het ontspannen.
- Stel je verwachtingen niet al te hoog in, jullie relatie heeft waarschijnlijk al een tijd onder druk gestaan, het heeft tijd nodig om weer te (leren) ontspannen.
- Grenzen hoeven niet specifiek aan spel gekoppeld te zijn, ook grenzen die jij aangeeft in het contact en de relatie zijn er om gerespecteerd te worden.



## Huiswerk Opdracht

1. Plan met je partner twee partner-verwen momenten in. Spreek af welke momenten jullie hiervoor vrij kunnen maken, wie welke dag gaat invullen, zet deze in beide agenda's. Plan bijvoorbeeld 1 afspraak en de volgende twee weken later, probeer er niet meer dan drie weken tussen te laten zitten.
2. Bedenk op welke manier jij jouw partner gaat verwennen. Verdiep je in de interesses en voorkeuren van je partner en zorg ervoor dat jij je tijdens jouw verwen moment volledig op jouw partner richt. Niet jouw behoeftes staan nu centraal maar die van jouw partner, echt zonder jouw eigen grenzen te overschrijden. Blijf dus binnen jouw eigen comfortzone maar bereid het moment wel goed voor.
3. Nadat beide momenten zijn ingevuld plan een gesprek in waarin jullie beiden kunnen aangeven hoe jullie het hebben ervaren. Is dit iets om de toekomst voort te zetten? Investeer daar dan in!
4. Is er binnen jullie relatie ruimte voor jou om te praten over wat jou bezighoudt?
5. Is deze ruimte voldoende voor jou? Zo nee, bespreek dit dan. Geef aan wat je nodig hebt, durf kaders neer te zetten en neem de ruimte in die jij nodig hebt.

# Verskil in Verlangens - Les 6

*Door samen te praten en afspraken te maken creëer je een nieuw terrein waar respect is voor elkaars verschil in gevoel en beleving.*

Op welke manier jullie ook invulling willen gaan geven aan de verlangens van de ene partner en het (eventueel) niet hebben van deze verlangens van de andere partner, met behulp van afspraken kunnen jullie zorgen voor duidelijkheid.

Waarom is dit belangrijk?

Duidelijkheid zorgt voor een afgebakend gebied, dit maakt dat je beiden weet waar je aan toe bent. Of het nu gaat om duidelijkheid over hoe jullie samen verder gaan, of duidelijkheid over praktische zaken, het sleutelwoord is helderheid en deze bereik je door te praten maar vooral ook door afspraken te maken.

Hiermee maak je naar elkaar toe duidelijk wat wel en niet mogelijk is, natuurlijk zitten aan verschillende beslissingen die jullie eventueel nemen ook een emotionele impact verbonden. Het kan lijken alsof het om een zakelijke overeenkomst gaat maar verlies vooral niet uit het oog dat bij dit soort gesprekken veel, en ook heftige, emoties naar boven kunnen komen.

Wees open en eerlijk naar elkaar, bespreek mogelijkheden, bespreek ook grenzen.

Probeer zo concreet mogelijk te zijn maar praat zonder elkaar verwijten te maken, probeer constructief te zijn in jullie gesprekken. Zet op een rij welke afspraken voor jou/jullie belangrijk zijn en probeer daarin tot overeenstemming te komen.

Voor jullie beiden is het belangrijk je te realiseren dat ook wanneer je samen probeert zaken op een rijtje te zetten je elkaar niet veroordeelt. Hoe moeilijk dit misschien ook zal zijn.

Wanneer voor jullie helder is dat je samen wilt proberen een voor beiden acceptabele weg hierin te vinden dan verlies je alleen maar wanneer je oordeelt en veroordeelt. Heb begrip voor elkaars afwijkende standpunt, heb begrip voor het feit dat jouw partner jouw standpunt niet deelt maar veroordeel hem of haar er niet om. Welke richting dit ook opgaat, wanneer je als partner zonder bdsm gevoelens praat met een partner mét bdsm gevoelens probeer dan hem/haar niet te veroordelen omdat hij/zij gevoelens heeft die voor jou moeilijk of niet te begrijpen zijn. Wanneer je als partner met bdsm gevoelens praat met een partner zonder bdsm gevoelens probeer hem/haar dan niet te veroordelen omdat hij/zij deze gevoelens niet begrijpt.

Probeer met wederzijds respect en liefde in gesprek te gaan, en blijven, met elkaar.

Voor je aan het maken van afspraken toekomt is eerst belangrijk dat jullie voor jezelf een aantal zaken op een rijtje hebben gezet:

*(maak een keuze uit welke op jou van toepassing zijn)*

### Partner zonder andere verlangens

- Wat betekent het voor jou dat je partner andere behoeftes heeft dan jij hebt?
- Wat betekent het voor jou dat je je partner niet kunt geven waar deze behoefte aan heeft?
- Wil je je partner ruimte geven om zijn/haar behoeftes buiten de relatie te beleven?
- Wil je samen met je partner zoeken naar mogelijkheden/mensen zodat hij/zij haar behoeftes kan invullen?
- Wil je wel of niet contact met mensen waarmee jouw partner (mocht dit van toepassing zijn) met betrekking tot zijn/haar verlangens contact legt?
- Wil je weten waar je partner mee bezig is, en tot op welke hoogte wil je dit weten?

### Partner met andere verlangens

- Wat betekent het voor jou dat je partner jouw behoeftes niet kent/herkent/begrijpt?
- Wat betekent het voor jou dat je partner jou niet kan geven waar jij behoefte aan hebt?
- Wil je (in overleg met je partner) buiten de relatie zoeken naar mogelijkheden om deze verlangens te kunnen beleven?
- Wil je samen met je partner zoeken naar mogelijkheden/mensen zodat je invulling kunt geven aan jouw verlangens ?
- Wil je wel of niet dat je partner contact heeft met mensen waarmee jij contact legt met betrekking tot jouw verlangens ?
- Wil je dat je partner weet waar jij mee bezig bent, en tot op welke hoogte wil je dit delen?

### Huiswerk Opdracht

1. Zet bovenstaande zaken voor jezelf op een rijtje door ze op te schrijven.
2. Vraag je partner dezelfde zaken voor zichzelf op een rijtje te zetten door ze op te schrijven.
3. Plan een rustig moment in waarin jullie in alle rust kunnen bespreken wat ieder van jullie op een rijtje heeft gezet
4. Laat dit gesprek minimaal één week bezinken
5. Ga na een week opnieuw samen het gesprek aan en kijk welke openingen/mogelijkheden er zijn om de niet ingevulde verlangens in te vullen met respect voor de grenzen van beide partners.
6. Zijn er geen openingen? Hoe moeilijk ook, probeer dit te accepteren en inzicht te krijgen in de impact die dit op jou heeft. Wat betekent dit voor de toekomst van jullie relatie voor jou?
7. Zijn er wel openingen? Ga hier dan heel voorzichtig mee verder, zet kleine stapjes, blijf samen communiceren en blijf je vooral realiseren dat dit een proces is waar jullie beide in betrokken zijn.

# Voetnoot

Aangeboden door Karen Smits, Coach Seksueel Bewustzijn bij [Duale](#).