

Workshop 'Man en seks'

Tsja, man en seks... Ik denk dat er weinig of geen mannen zijn, die (net als vrouwen trouwens...) helemaal niets ingewikkelds hebben met seks.

Of we vinden 't moeilijk om tijdens de seks echt contact met onszelf en de ander te voelen (en zo ons hart en geslacht bij elkaar te brengen), vermijden misschien het oogcontact, of zijn vaak moe en zonder levenslust en hebben sowieso weinig zin (meer) om te vrijen.

Misschien ben je bang om te falen, en vermijd je de seks om afwijzing te voorkomen. Of misschien kunnen we moeilijk of geen erectie krijgen (of zijn daar bang voor), of vinden we 't lastig ons over te geven of klaar te komen. Misschien is 't lastig om je kwetsbaar te voelen tijdens het vrijen, en hou je graag de controle. En is 't moeilijk of spannend om op te komen voor je verlangens en aan te geven wat je graag zou willen, of juist niet wil. Of überhaupt om te praten over seks.

Misschien hebben we allerlei ideeën of plaatjes hoe seks zou 'moeten' zijn, en worden daardoor heel doelgericht of snel teleurgesteld. Of schaam je je voor jezelf en voel je jezelf sowieso niet echt een 'man'. Misschien hebben we steeds meer externe prikkeling nodig om opgewonden te raken, en kijken we veel naar porno. Of misschien heb je twijfels over je geaardheid. Misschien zouden we wel willen vrijen, maar is er gewoon geen partner. Of zou je wel willen vrijen, maar dan liever met die leuke collega dan met je eigen partner..

Etc. etc. etc. Ik zou nog pagina's kunnen vullen met redenen waarom seks vaak zo ingewikkeld is. Terwijl seks in het ideale geval een vrije ruimte is waarin we – juist omdat we naakt en kwetsbaar zijn – daadwerkelijk verbinding kunnen ervaren, oprecht kunnen genieten en plezier kunnen hebben, en kunnen leren over onszelf en de ander. Om de relatie op die manier te laten groeien..

Om al deze redenen geef ik op 1 februari a.s. een eendaagse workshop voor mannen rond het thema seks. Onder mannen, omdat het dan misschien net iets veiliger is, net iets makkelijker praat, en er mogelijk (waarschijnlijk..) behoorlijk wat herkenning is.

We zullen enerzijds onze eigen relatie met seks onderzoeken, en anderzijds door middel van beweging, oefeningen en ademwerk onze seksuele energie en het contact met ons hart verhogen, waardoor er überhaupt weer wat meer voelbaar wordt..

We zullen in de workshop gebruik maken van lichaamswerk, ademwerk, dans, inquiries en deelrondes.

De workshop staat open voor alle geïnteresseerde mannen.

Mocht het bovenstaande je aanspreken, je bent van harte welkom!

Datum: zaterdag 1 februari 2020
Tijd: van 9.45 tot 16.45
Plaats: Centrum NLD3, Delft
Prijs: 110 euro

Je kunt je opgeven voor de workshop door een mail (met je naam) te sturen naar praktijkdezoon@online.nl. Je aanmelding is definitief door overmaking van het verschuldigde bedrag (110 euro) op rekening NL62INGB0004778288 t.n.v. de Zon. Graag onder vermelding van 'Workshop MSKS'.

Mocht je nog vragen hebben, kun je natuurlijk altijd een mail sturen (praktijkdezoon@online.nl) of bellen (06-20369017).

Praktijk de Zon
Dick Zoutendijk