INTIMITEIT

NA JE ZWANGERSCHAP

Mijn naam is Nada (seksuologe en relatietherapeut) en ik maak seksualiteit en intimiteit bespreekbaar (en leuk) voor vrouwen, moeders en koppels!

Ik deel aan aantal vragen die je kunt delen met je partner.

Ik geloof dat het ontzettend belangrijk is om met elkaar te praten over jullie lijf, verlangens en intimiteit.

Praat over alles met je partner, zéker ook over seks en intimiteit.
Doe dit altijd, maar zéker als jullie net ouders zijn geworden.

Het vrouwelijke lichaam is veranderd en hoe! Je bent door iets bizars heen bewogen, intimiteit wordt nooit meer hetzelfde (betekent niet dat het niet beter kan worden).

Bewaar de vragen voor later en stel je partner voor **om een momentje te plannen en deze vragen door te nemen** tijdens een ongedwongen avond op de bank.

Je vindt de vragen op de volgende pagina.

Willen jullie hier dieper induiken?

Ga dan aan de slag met mijn ADEMWERK TOOLBOX! Ademwerk is een fantastische tool voor jou (vrouw) om zelf, maar ook samen met je partner, te doen: *om uit je hoofd te komen en meer in je lijf.*

Voor maar €27 neem ik je hier helemaal in mee en deel ik:

1 een document met alles dat je moet weten over ademwerk
2 een video (20m) waarin ik je meeneem in verschillende technieken
3 een audio (8m) om vaker contact te maken met je *vrouwelijkheid*
4 een video (40m) om te verbinden met je *lijf en seksualiteit*
5 een audio (10m) om ademwerk regelmatig samen toe te passen
6 een audio (30m) om ademwerk in te zetten voor jullie intimiteit.

The Questions

voor jou en je partner

• Hoe voel jij je écht over je lichaam nu? Hoe zie jij mijn lichaam?

• Wat als het pijn doet? Wanneer stoppen we?
• Hoe zeg ik ‘nee’ zonder dat jij je afgewezen voelt?

• Wat als één van ons geen zin heeft in fysieke aanraking?
• Wat als ik me schaam voor mijn lichaam of omdat ik geen zin heb?

• Hoe praten we hierover zonder dat het een ding wordt?
• Wat als het niet meer zoals vroeger is?
• Wie initieert het eigenlijk?

• Wat als ik me schuldig voel omdat ik wél zin heb?
• Hoe houden we intimiteit levend als penetratie seks (nog) niet lukt?
• Hoe blijven we verbonden met elkaar náást seks?

• Waar verlang je naar? Wat kun je geven en wat wil je ontvangen?
• Kun je me meer vertellen over het gevoel van druk, weerstand of blokkade op seks of intimiteit? Hoe voelt dit in je lijf?