

# HET 3

## MINUTENSPEL

• voor 2 personen •

Dr. Betty Martin  
www.bettymartin.org

**Twee vragen, elk is een aanbod.**

Doe elkaar om beurten een aanbod (in willekeurige volgorde).

**Aanbod 1: Hoe wil je dat ik je 3 minuten lang aanraak?**

*(Krab me op mijn rug, kus mijn nek, bijt mijn tenen, houd me vast, etc.)*

**Aanbod 2: Hoe wil je mij 3 minuten lang aanraken?**

*(Mag ik je armen voelen, je rug aftasten, met je haar spelen, etc. Je biedt niet aan om iets te geven, bv. een massage. Je raakt nu aan voor je eigen plezier.)*

Als je het aanbod doet, geef je een geschenk. Onderhandel waar nodig. Je biedt nooit meer aan dan je graag geeft.

In elk van de vier ronden van het spel is je rol weer anders.

Ofwel doe jij, ofwel doet de ander – en ofwel het is voor jouw plezier, ofwel is het voor de ander zijn plezier.

Deze twee factoren zijn op vier manieren te combineren:

– jij doet, en het is voor jou (Nemen)  
– jij doet en het is voor de ander (Dienen of Geven)  
– de ander doet en het is voor jou (Accepteren of Ontvangen)

– de ander doet en het is voor de ander (Toestaan)

Iedere rol kan plezier geven en op verschillende manieren uitdagend zijn. Iedere rol leert je iets anders over jezelf en zal een ander aspect van jou en je seksualiteit aanspreken.

Het gaat erom dat je die aspecten leert onderscheiden. Vraag je af: Voor wie is dit? Doe het kalm aan, begin met korte beurten en neutrale (niet-erotisch geladen) gebieden van het lichaam.

### Het kwadrant van toestaan

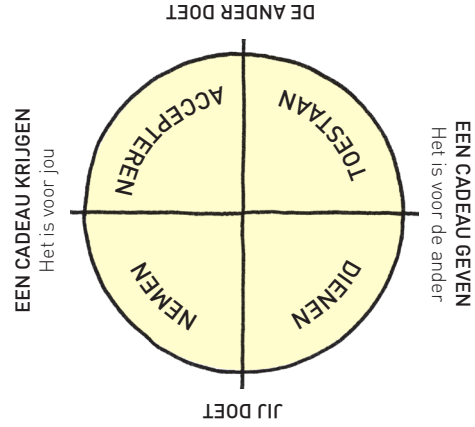
Voor sommigen is dit heel moeilijk, voor anderen gemakkelijk. Het gaat erom dat je weet dat je een keuze hebt in hoe je aangeraakt wordt. Toestaan is een vorm van geven. Het geschenk dat je geeft is dat je mag worden aangeraakt. Zie af van jouw eigen voorkeuren. Blijf verantwoordelijkheid nemen voor je grenzen.

#### Om toe te staan:

1. Neem de tijd om je grenzen te voelen. Vraag jezelf af: Is dit een geschenk dat ik voluit kan geven?
2. Begin pas als je een volle warme 'Ja!' voelt.
3. Als je aarzelt, is er een van deze zaken aan de hand:
  - je hebt meer informatie nodig
  - is het een 'Nee!' die je nog niet goed hebt gevoeld
  - als je een bepaalde grens stelt, zou het een 'Ja' zijn; kijk wat die grens is
4. Zeg: 'Graag gedaan!'

De kern is: De ander toestaan om iets te doen, waarbij je je eigen grenzen bewaakt.

De twee factoren overlappen elkaar als volgt:



### Het kwadrant van nemen

Dit is voor bijna iedereen moeilijk, en voelt vaak vreemd, ongrijpbaar of eng. Bij nemen krijg je het geschenk van mogen aanraken, wat echt een geschenk is. Om dit geschenk te ontvangen, moet je stoppen met proberen te 'geven'.

#### Om te nemen:

1. Vraag je partner waar diens grenzen liggen en respecteer je die volledig.
2. Neem de tijd om goed te voelen waar je de ander je zou willen aanraken.
3. Vraag 'Mag ik ...' niet 'zou je willen dat ik ...?'
4. Gebruik je handen om mee te voelen, niet om te verwennen. Beweeg traag; hoe trager, des te meer je voelt. Voel met je handen de vorm, de textuur, de warmte, hardheid ...
5. Zodra je merkt dat je probeert te geven, denk er dan aan dat het voor jÓu is.
6. Zeg welgemeend: 'Dankjewel!'

De kern is: iets doen voor jezelf.

### Het kwadrant van accepteren/ontvangen

De meesten noemen dit krijgen, maar er zijn verschillende vormen van krijgen. 'Nemen' is ook een vorm van krijgen.

#### Om te ontvangen:

1. Zet jezelf op de 1e plaats. Neem geen genoegen met 'OK', ga voor hemels.
2. Neem alle tijd die je nodig hebt om te voelen en wat je zou willen. Dit is het allerbelangrijkst, en vaak ook het moeilijkst.
3. Wees zo duidelijk en specifiek als je maar zijn kan. Geen hints, missschien of 'wat jij leuk vindt'.
4. Weerhoud jezelf ervaar de andere een prettige ervaring te willen geven. Laat de ander voor zichzelf zorgen.
5. Verander van gedachten als dat zo voelt (en vraag dan ook om wat anders).
6. Zeg welgemeend: 'Dankjewel!'

De kern is: Ontvang het geschenk van wat de ander doet.

### Het kwadrant van dienen/geven

Dit kwadrant van dienen/geven is niet de enige vorm van geven. Toestaan is ook een soort geven.

#### Om te dienen:

1. Zie af van jouw eigen voorkeuren (inclusief de reactie die je hoopt te krijgen).
2. Vraag wat je partner wilt – en wacht op het antwoord. Het belangrijkste is dat je alle ruimte biedt voor de keuze van de ander.
3. Bepaal of je bereid en in staat bent om dat te doen. Respecteer je eigen grenzen. Vraag je af: 'Is dit iets wat ik ten volle kan geven?'
4. Zo ja, doe het zo goed je kunt. Zo nee, ga onderhandelen over wat er wel kan in overeenkomst.
5. Zeg: 'Graag gedaan!'

Je draagt bij aan de ervaring van de ander. Het geschenk dat je geeft is jouw handeling.

De kern is: iets doen voor de ander.