

**Twee vragen, elk is een aanbod.** Stel elkaar om beurten de vraag met het aanbod.

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

*(Krab me op mijn rug, kus mijn nek, bijt in 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. Let op: Je raakt de ander nu aan voor je eigen plezier. Je biedt dus niet aan om iets te geven, zoals bijv. een massage.)*

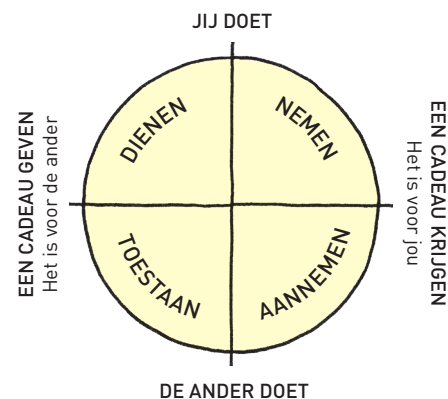
Als je een aanbod doet, geef je een geschenk. Je geeft nooit meer dan je met een vol hart wilt geven. Onderhandel indien nodig en bespreek wat er wel mogelijk is binnen je grenzen. In iedere ronde van het spel, heb je een andere rol, verken je een ander kwadrant. Of jij doet, of de ander doet - en of het is voor jou of het is voor de ander.

Deze 2 factoren zijn op 4 manieren te combineren:

- Jij doet en het is voor jou (Nemen)
- Jij doet en het is voor de ander (Dienen)
- De ander doet en het is voor jou (Aannemen)
- De ander doet en het is ook voor die ander (Toestaan)

Iedere rol kan op verschillende manieren fijn voelen en uitdagend zijn. Iedere rol leert je iets anders over jezelf. De kunst is om de verschillen tussen de kwadranten te gaan onderscheiden. Vraag jezelf af: Voor wie is dit? En wie is degene die de actie doet? Het helpt om te vertragen, korte tijd te oefenen en met neutrale gebieden van het lichaam te oefenen. Opwindend, een hoog tempo of een lange duur maken het moeilijker.

De 2 factoren overlappen elkaar zo:



De overeenkomst die je samen maakt, creëert de kwadranten. Als je niet vooraf hebt afgesproken wie de actie doet en voor wie het is, bestaan de kwadranten niet.

### Dienen Kwadrant

In het kwadrant Dienen ben jij degene die de actie doet en ook degene die geeft.

#### Als je gaat Dienen:

1. Zet je eigen voorkeuren opzij (inclusief de reactie die je hoopt te krijgen).
2. Vraag wat je partner wilt - en wacht op het antwoord. Het is belangrijk dat je alle ruimte biedt voor de ander om te kiezen.
3. Bepaal of je bereid en in staat bent om dat te doen. Respecteer je eigen grenzen. Vraag je af: "Is dit iets dat ik met een vol hart kan geven?"
4. Zo ja, dan kun je beginnen. Om de ander te kunnen geven wat deze graag wil, kan het helpen om te vragen: "Is dit precies wat je bedoelt?" en "Is er iets dat ik kan doen om het nog beter te maken?"
5. Zeg: "Graag gedaan".

Het cadeau dat je geeft is je actie, dat wat je doet voor de ander.

Kern: Je doet iets dat een ander graag wilt.

### Nemen Kwadrant

In het Nemen kwadrant ben jij degene die de actie doet. En het is wat jij wilt. Jij ontvangt. Je ontvangt het cadeau van toegang tot de tijd, aandacht of bijv. mogen aanraken van het lichaam van een ander.

#### Als je gaat Nemen:

1. Neem de tijd om te voelen hoe je de ander zou willen aanraken voor jouw plezier.
2. Vraag: "Mag ik...?"
3. Check of je de grenzen van je partner goed begrepen hebt en respecteer ze altijd.
4. Beweeg je handen langzaam. Hoe langzamer je beweegt, des te meer kun je voelen. Focus op de sensatie in je handen.
5. Herinner jezelf eraan dat het voor jou is. Je handen hebben wellicht de neiging te gaan geven. Het is voor jou!
6. Zeg: "Dankjewel".

Kern: Je doet iets voor jezelf en het is voor jou.

### Toestaan Kwadrant

Toestaan betekent dat de ander iets bij je doet dat diegene graag wilt. Je geeft het cadeau van toegang tot je lichaam of bijv. je aandacht. Je zet opzij wat jij wilt en je neemt de verantwoordelijkheid voor jouw grenzen.

#### Als je gaat Toestaan:

1. Neem de tijd om te voelen of je het gevraagde met een vol hart kunt geven. Neem de tijd om je grenzen te voelen.
2. Wacht totdat je een volle "Ja, dat ben ik van harte bereid voor je te doen" van binnen voelt.
3. Als je twijfelt:
  - Heb je wellicht meer informatie nodig.
  - Is het wellicht een Nee, die je nog niet gevoeld, gehoord of erkend hebt.
  - Is er wellicht een grens die je nog moet stellen om er een "Ja!" bij te voelen.
4. Zeg: "Graag gedaan".

Kern: Anderen toestaan iets bij jou te doen dat zij graag willen, binnen jouw grenzen.

### Aannemen Kwadrant

In Aannemen ontvang je het cadeau van de actie van een ander. Jij geeft aan wat je wilt ontvangen en de ander is degene die de actie doet.

#### Als je gaat Aannemen:

1. Zet je eigen wensen op de 1e plek. Je gaat voor heerlijk. Neem geen genoegen met iets dat alleen maar oké voelt.
2. Neem alle tijd die je nodig hebt om te voelen wat je graag zou willen. Dit is belangrijk en soms ook moeilijk.
3. Wees zo duidelijk en specifiek mogelijk in je verzoek. Geen hints, 'misschien' of 'wat jij wil geven'.
4. Weerhoud jezelf ervan de Denaar een fijne ervaring te willen bezorgen. Het is hun taak eventuele grenzen aan te geven. Dit is voor jou.
5. Je kunt op ieder moment van gedachten veranderen, of genoeg van iets hebben. Je kunt dan om iets anders vragen als je dat wilt.
6. Zeg: "Dankjewel".

Kern: De ander doet iets voor jou, dat jij graag wilt ontvangen.