



Cocky Drost
Laat Liefde Leven 

WERKBOEK HOOFDSTUK 3

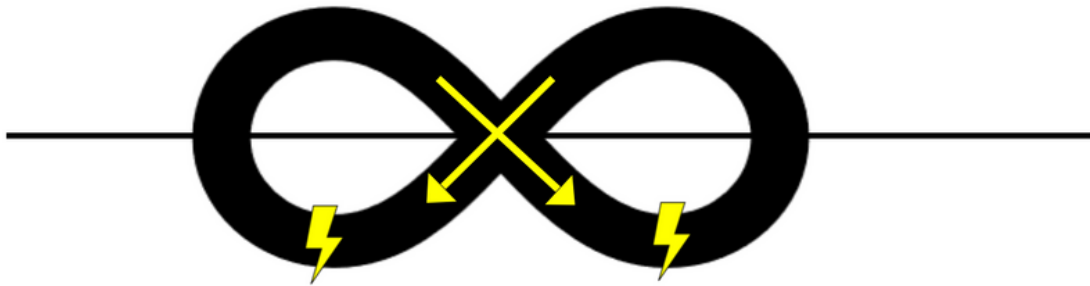
Emotionele veiligheid

DÉ SEKSCURSUS

WWW.COCKYDROST.NL

Emotionele veiligheid

Seks gaat om overgave. Maar om je lichamelijk bloot te kunnen geven aan de ander, is het heel belangrijk dat je je ook emotioneel bloot kunt geven.



Reactieve emoties: de emoties die je ziet

Kernemoties: de emoties die ervoor zorgen dat je voelt wat je voelt en doet wat je doet

- Hebben jullie wel eens een andijvie-ruzie gehad?

Emotionele veiligheid: ook je pijnplekken zijn veilig bij je geliefde

Jouw kernemoties = jouw verantwoordelijkheid

“Ik doe jou geen pijn; de pijn zit in jou. Ik raak de pijn alleen maar aan.”

- Herken je pijnpunt:

Wanneer reageer jij buitenproportioneel fel op iets?

Opdracht bij Hoofdstuk 3

Opdracht bij hoofdstuk 3:- Bespreek je pijnpunten met elkaar.