**Achtergrond:**

Wat voor de één bedriegen (“cheating”) is, is voor de ander acceptabel. Wanneer is het voor jou “vreemdgaan”? Bijvoorbeeld, als je jezelf afvraagt: ‘zou mijn partner boos/verdrietig zijn als hij/zij mij dit zag doen?’ Als het antwoord ‘ja’ is, dan zou dit bedriegen/vreemdgaan kunnen zijn.

Tevens komt bij bedriegen ook het thema jaloezie kijken. Wanneer mensen weinig vermogen hebben een ander te vertrouwen, zijn zij vaak sneller jaloers en zullen eerder als bedriegen ervaren. Soms hebben mensen die snel jaloers zijn te maken met:

* eigen onzekerheid
* nare dingen meegemaakt in hun jeugd
* een eigen visie op trouw/ontrouw
* zelf ook een eigen onvervuld verlangen hebben

Het is dan ook essentieel dat je de achtergrond van de jaloezie kent en begrijpt. In onze coachingsgesprekken gaan we dit samen onderzoeken.

Ook komen vaak gevoelens kijken die betrekking hebben op je eigenwaarde:

* ben ik wel goed genoeg?
* schiet ik tekort?
* wat doe ik fout?

**Doelstelling vragenlijst:**

Bij bedriegen draait het soms om het delen van intieme, romantische en/of seksuele gevoelens/gedrag die je vaak deelt met iemand anders dan je vaste partner. Het is belangrijk dat beide partners het eens zijn over hun eigen definitie hiervan en de definitie van de ander weten.

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Activiteiten** | **Ernst wanneer het met V\*\* zou zijn (cijfer 1-10)\*** | **Ernst wanneer het met M\*\* zou zijn (cijfer 1-10)\*** | **Mogelijke of verwachte gevolg** | | **Wil je dat ander dit altijd aan je vertelt? (Ja/nee/misschien)** |
|  |  |  | **Emoties bij jou? Welke?** | **Einde relatie? (Ja/nee/misschien)** |  |
| Gevoelens (van lust of liefde/verliefdheid, genegenheid, vriendschap) voor ander |  |  |  |  |  |
| Kijken naar anderen |  |  |  |  |  |
| Flirten/drankje aanbieden |  |  |  |  |  |
| Fantaseren over ander |  |  |  |  |  |
| Dansen met ander |  |  |  |  |  |
| Uit eten gaan met ander |  |  |  |  |  |
| Praten met ander als je iemand op die manier leuk vindt |  |  |  |  |  |
| spannende smsjes/appjes/mailtjes/foto’s sturen |  |  |  |  |  |
| complimenten geven en krijgen wanneer je iemand op die manier leuk vindt |  |  |  |  |  |
| Toelaten om geknuffeld, geaaid, gestreeld, gekriebeld te worden |  |  |  |  |  |
| Zelf knuffelen, kriebelen, strelen en aaien |  |  |  |  |  |
| lieve of opwindende dingen horen of zeggen (F2F) |  |  |  |  |  |
| Emotioneel “vreemdgaan” (goed praten met ander, of intieme zaken delen, bv over je partner) |  |  |  |  |  |
| zoenen zonder tong (op mond, hals, oor etc.) |  |  |  |  |  |
| tongzoenen |  |  |  |  |  |
| Iemand (erotisch) masseren |  |  |  |  |  |
| Samen slapen |  |  |  |  |  |
| Borsten voelen/likken |  |  |  |  |  |
| vrijen met kleren aan |  |  |  |  |  |
| Vingeren/aftrekken |  |  |  |  |  |
| Orale seks |  |  |  |  |  |
| Geslachtsgemeenschap |  |  |  |  |  |
| One-night stand |  |  |  |  |  |
| Meerdere keren met dezelfde seksueel afspreken |  |  |  |  |  |
| Tijdens (of voorafgaand aan) vrijen denken aan ander |  |  |  |  |  |
| Tantra-oefening met ander doen |  |  |  |  |  |
| Parenclub bezoeken |  |  |  |  |  |
| swingen |  |  |  |  |  |
| **Alleen** |  |  |  |  |  |
| masturberen |  |  |  |  |  |
| naar porno/porna kijken / erotische verhalen lezen |  |  |  |  |  |
| Seks-cammen/cyberseks |  |  |  |  |  |
| Seks-chatten |  |  |  |  |  |
| Tinderen of andere online dating-programma’s |  |  |  |  |  |
| Afspreken met ex, zonder wat te zeggen |  |  |  |  |  |
| Tantra |  |  |  |  |  |
| Betaalde seks |  |  |  |  |  |
| Parenclub bezoeken |  |  |  |  |  |

Maken onderstaande 8 vragen nog verschil in jouw beleving? Vind jij het moeilijker/onacceptabeler/bedreigender/onveiliger/pijnlijker/onveiliger/meer onzeker/ meer doen met jouw vertrouwen/respectlozer/meer onmacht als een van de zaken een rol speelt:

1. Veilig/onveilige seks?
2. De locatie (eigen huis, vakantie met vrienden, zakenreis etc.)?
3. Aanwezigheid van bekenden/getuigen?
4. Alcohol/drugs gebruikt worden?
5. Er gevoelens (van liefde, verliefdheid, vriendschap of genegenheid) in het spel zijn?
6. Als je er zelf achter komt vs ander je het zelf vooraf of achteraf vertelt?
7. Als het eenmalig of opbouwend of herhaaldelijk is? (frequentie)
8. Is er verschil tussen enkel lust of liefde met lust of enkel liefde? Wat is bedreigender?

Welke gevoelens roepen de vorige vragen bij je op?

Waar voel je een fysieke emotie in je lijf? Omschrijf die eens?

\*Oftewel: Wat is niet “toegestaan” in contact met een andere …..?

1 = niet erg en 10 is héél erg (of onacceptabel) in jouw beleving/opinie

\*\*V=vrouw M=man, maar je mag dit ook veranderen in hetgeen jij belangrijk vindt.