

## **Yin en Yang**

De Yin en Yangoefening is gericht op vertrouwen en plezier. Het versterkt de intimiteit en veiligheid tussen partners of vrienden.

In deze oefening gaat het erom dat je vrij je wensen mag aangeven. Alle verzoeken worden respectvol en zonder oordeel uitgesproken en ontvangen. Niets is gek of raar. Andersom wordt een grens even respectvol ontvangen. Bedenk, je plaatst een verzoek en geen eis. Bovenal gaat het er om dat je met plezier en vertrouwen aan elkaar geeft en ontvangt.

De oefening helpt je bij het aangeven van jouw wensen en behoefte en het herstellen van het vertrouwen dat jouw behoeften gehoord en gehonoreerd worden (Yin). Andersom traint het je bij het aanvoelen en aangeven van jouw grenzen, jouw Nee, en die respecteren (Yang).

Deze oefening is geschikt voor 2-4 personen.

### Vorbereiding:

Plan voor deze oefening voldoende tijd in. Minimaal een half uur per persoon, max. een uur p.p.

Nodig: een timer, lekkers (vers fruit, chocola, nootjes), een prettige ruimte die je aangenaam inricht (kaarsjes, geurtje, kussens en matrassen, je kan zelfs met lakens een tentje bouwen, massage-olie, handdoeken, etc.). Gebruik je fantasie en creativiteit volop. Alles wat jullie helpt om een prettige omgeving te creëren is goed.

### De oefening:

De Yin: één persoon is de Yin, degene die in haar(zijn) tijd mag aangeven wat hij/zij graag wilt. De Yin voelt bij zichzelf hoe die haar tijd het liefst wilt benutten. Hierbij mag ieder verzoek, iedere wens, ieder verlangen geuit worden. Denk bijvoorbeeld aan stilte of juist een gesprek, een massage, een wandeling, een spelletje spelen, complimentjes ontvangen, gevoerd worden, dansen, zingen, gewiegd worden, badderen, stoeien, etc. Je wens kan zowel een volwassen verlangen zijn als een kinderlijke behoefte.

Als je het moeilijk vindt om als Yin te bedenken wat je graag wilt kan de Yang je helpen door vragen te stellen. Wees als Yang echter terughoudend met het aandragen van ideeën.

De Yang: De ander(en) zijn de Yang, de helper bij het vervullen van de wensen van de Yin. De Yang doet alles wat in zijn (haar) mogelijkheid ligt om de wensen van de Yin te vervullen. Hierbij gaat de Yang zorgvuldig met zijn eigen grenzen om! Als, om welke reden dan ook, het niet goed voelt om de wens van de Yin te vervullen geeft de Yang dat aan. Hierbij wordt geen verwijt aan de Yin gemaakt om het verzoek, maar blijft de Yang bij zichzelf 'Ik kan dit verzoek niet honoreren'. Als de Yang dat wilt kan die daar een toelichting op geven, maar dat hoeft niet.

Het is belangrijk om de timer te gebruiken. Iedere Yin krijgt evenveel tijd, hier wordt niet mee gemarchandeerd! Als de tijd (bijna) voorbij is rond je de wens af. Stel je bent bezig met een massage, dan maak je een laatste masserende beweging en dekt de Yin af met een handdoek. Zorg voor wat 'omschakeltijd' bij wisseling van de Yin naar de Yang. Dan wordt de Yang de Yin en mag deze zijn wensen aangeven.

**Afronding:**

Geniet na de oefening van wat er zojuist tussen jullie plaats heeft gevonden. Praat er samen over of juist niet. Ga het echter niet analyseren en plaats zeker geen oordelen over wat er gebeurd is. Mocht je achteraf realiseren dat je toch over een bepaalde grens heen bent gegaan benoem deze dan. Blijf daarin bij jezelf zonder een verwijt naar de Yin te maken.

Vermijd het gebruik van alcohol of verdovende middelen om te voorkomen dat (onbedoeld) grenzen, en daarmee vertrouwen, worden overtreden.

Gebruik de Yin en Yang liever niet voor seks. Op seks kan dermate veel spanning zitten dat zowel het aangeven van grenzen als wensen daarin te beladen is. Als een deelnemer daarin (onbedoeld) niet zorgvuldig genoeg met zichzelf of de ander omgaat kan dit een averechts effect hebben. Wil je bij voldoende vertrouwen in jezelf en elkaar deze oefening in jullie seksleven opnemen, spreek de wederzijdse verwachtingen dan zorgvuldig naar elkaar uit. Bouw ook veiligheid in door bijvoorbeeld een stopwoord af te spreken. Een stopwoord dient altijd gerespecteerd te worden en hoeft niet door de gebruiker toegelicht te worden.