

# Bewuste, gecultiveerde seks leidt tot harmonische relaties

door Jan den Boer en Willem Fonteijn, 2006

## ***Het seksuele probleem***

*In de tantrische- en seksuologische praktijk valt op dat het merendeel van de paren die zich meldt voor behandeling te kampen hebben met problematische verschillen in seksueel verlangen. Zowel vanuit de spirituele traditie van tantra als vanuit de seksuologische praktijk en recente wetenschappelijke onderzoeken is een nieuwe visie mogelijk op dit verschil in verlangen en zijn er nieuwe manieren om tot een seksuele verbinding te komen.*

De seksuele energie, die in potentie zoveel genot en verbinding in zich heeft, blijkt heel moeilijk langdurig en harmonieus te delen te zijn in een relatie. Dat is niet nieuw. Seks wordt al heel lang op allerlei manieren geproblematiseerd. De vroeg middeleeuwse kerkvader Augustinus vocht tot hoge leeftijd in zijn dromen met de lust en beïnvloedde onze (christelijke) cultuur tot op heden met zijn visie op seksualiteit. Shakespeare schrijft in sonnet 129: "De daad is zaligheid, maar laat slechts spijt. En droom blijkt wat als vreugde was begroet. Geen die, al weet de wereld dit zeer wel, de hemel schuwt die voert naar deze hel." En in de beroemde pop song van Meat Loaf 'Paradise by the dashboard light' verdwijnt het lonkende paradijs ook snel wanneer de daad beklonken is, en wacht hij tot het 'einde van de tijd' die hem gaat verlossen van zijn relatie.

In de jaren 60 en 70 van de vorige eeuw dacht men dat de pil en de bevrijding van de knellende banden van de godsdienst ook een bevrijde seksualiteit zou geven. Die seksuele bevrijding heeft zeker veel positieve dingen gebracht, maar bij veel mensen en in veel relaties is seksualiteit nog steeds problematisch.

## ***Onderzoek naar het (seksuele) verlangen***

Er zijn veel pogingen gedaan het seksuele verlangen te reguleren. Deze pogingen variëren van een totale ascese tot het uitbundig uitleven van alle verlangens. Er zijn bibliotheken volgeschreven over het seksuele verlangen, maar het is nog maar heel recent dat het (seksuele) verlangen onderwerp is van serieus wetenschappelijk onderzoek.

Baanbrekend onderzoek naar het verlangen is verricht door de beroemde hoogleraar neurologie Antonio Damasio. In zijn boek "Het gelijk van Spinoza" stelt hij dat men eeuwenlang gedacht heeft dat het niet mogelijk is een antwoord geven op de vraag waarom we gevoelens hebben zoals verlangen, en wat gevoelens voor ons tot stand brengen. Zijn onderzoek naar de werking van de hersenen hebben hem inzicht te geven hoe gevoelens, emoties, denken en bewustzijn met elkaar in verhouding staan: "Bewustzijn laat emoties door bemiddeling van gevoelens doordringen tot het denkproces." Damasio ziet emotie, gevoel en denken als functies die achtereenvolgens in de evolutie ontstaan zijn. Emotie is de oudste functie, en ligt volgens Damasio gesitueerd in het lichaam. Een emotie is onbewust, en stelt een organisme in staat om effectief, maar niet creatief te reageren op een aantal omstandigheden die heilzaam of bedreigend voor het leven zijn. Het gevoel is een volgende fase van de evolutie, en is een bewuste emotie, maar geen cognitief denkproces. Het voelen introduceerde in de evolutie een mentale waakzaamheid ten aanzien van goede en slechte omstandigheden en kan in combinatie met herinneringen, verbeeldingskracht en verstandelijk redeneren leiden tot vooruitzien en de creatie van nieuwe, niet-stereotype reacties.

Damasio geeft voor het eerst een wetenschappelijk gefundeerd helder onderscheid tussen emoties en gevoelens, en dat onderscheid is essentieel om de werking van het seksuele verlangen te kunnen begrijpen. Het onbewuste emotionele deel van seksualiteit is de seksuele begeerte. Wanneer begeerte bewust wordt ontstaat een gevoel van verlangen.

Volgens het model van Damasio zijn handelingen vanuit begeerte onbewust en dus onvrij. Damasio stelt dat een van de belangrijkste doelstellingen van opvoeding is om een niet automatische, evaluatieve stap in te voegen tussen objecten die emoties veroorzaken en de emotionele reacties zelf. Daardoor kun je bewust worden van de emotie als een gevoel, en kun je in vrijheid kiezen wat de beste handeling is. De

resultaten van de inspanningen om een onderscheid te maken tussen de emotie opwekkende stimuli en het in gang zetten van de mechanismen van emotie zijn volgens Damasio dat we vrijheid gaan ervaren, vermindering van afhankelijkheid van de behoefte aan objecten en emoties waaraan we verslaafd raken. De seksuele begeerte is bij veel mensen een belangrijke verslavende factor. Dit uit zich onder meer in verslaving aan pornografie, seksueel geweld en het obsessief zoeken van nieuwe seksuele partners. Inzicht in de werking van deze begeerte, en de mogelijkheid om hiervan bewust te worden als verlangen waardoor meer vrijheid in keuze ontstaat, het lijkt dan ook essentieel om seksualiteit een gezonde plaats in de maatschappij te kunnen geven.

### **De seksuele begeerte**

Dat seksuele begeerte letterlijk verslavend kan werken, blijkt onder meer uit een onderzoek van de Nederlander Gert Holstege. Deze publiceerde in 2003 een artikel over de activiteit van het menselijk brein gedurende mannelijke ejaculatie. Hij ontdekte parallellen tussen de ejaculatie en het effect van heroïnegebruik: hetzelfde centrum van de hersenen werd daarbij geactiveerd. Volgens andere onderzoeken treden er na het traditionele orgasme belangrijke hormoon verschuivingen op. Er treedt een vermindering op van het dopamine niveau en een verhoging van het prolactine niveau. Volgens onderzoek bij dieren, met name bij ratten, leidt dit tot het zogenaamde "Cooligde effect." De seksuele interesse wordt minder en er treedt een verwijdering op tussen de partners. Deze verwijdering kan een tot twee weken duren, en kan gezien worden als een soort neurologische kater na het vrijen. Wanneer echter een nieuwe seksuele partner in beeld komt, kunnen de onderzochte dieren ineens weer wel seksueel presteren. Het lijkt erop dat de natuur een biologisch systeem ingebouwd heeft waarbij de seksuele begeerte zich richt op promiscue gedrag. Evolutionair gezien heeft dit als grote voordeel de verspreiding van de genen. Lang werd gedacht dat dit promiscue gedrag vooral bij mannen hoorde, maar recent onderzoek laat zien dat ook vrouwen een biologische reden hebben voor promiscue gedrag. Wanneer vrouwen (vrouwjes dieren in het onderzoek) in korte tijd met veel mannen vrijen, gaan de zaadcellen een soort spermarace aan die leidt tot de beste vrucht.

Dit wetenschappelijk onderzoek naar het verlangen verklaart de worsteling die door Augustinus, Shakespeare, Meat Loaf en zovele anderen al eeuwenlang verwoord is. De drift van de biologische seksuele begeerte leidt tot een heftig verlangen, een kortstondig genot, een seksuele kater en een verwijdering in relaties.

### **Natuur en cultuur**

Promiscuïteit is een biologisch gegeven. Het sluit echter slecht aan op de dominante relatie cultuur die vooral gericht is op monogaam gedrag. Het sturen van dit monogame gedrag is de afgelopen eeuwen vooral geprobeerd vanuit normen en waarden en economische belangen, met wisselend succes.

Er is sprake van twee systemen. Het polygamie systeem leidt tot rivaliteit en zorgt voor genen transport van de sterke partners. Het monogame systeem bestendigt bestaande relaties en zorgt voor stabiele gezinsverhoudingen in onze cultuur.

In beginnende relaties is er vaak sprake van een gepassioneerde verhouding waarbij dopamine een belangrijke rol speelt. Nu is het algemene gegeven dat een lichaam of gaat wennen aan een stof of juist gevoeliger wordt voor een stof. Met dopamine kunnen we stellen dat waar er sprake is van een sterke prikkel het lichaam geneigd is te wennen aan die prikkel, een fenomeen dat bekendstaat als habituatie. Wil een prikkel nog het effect krijgen dan zal meer van die prikkel moeten worden toegediend. Een soortgelijk effect zien we bij alcohol. Aanvankelijk is een geringe hoeveelheid alcohol voldoende om te komen tot een bepaald effect, in de loop van de tijd is er meer alcohol nodig om hetzelfde effect te bereiken. Bij dopamine betekent dit dat het individu op zoek gaat naar sterke prikkels om weer in de dopamine rush te kunnen komen.

Verskil in verlangen kan ontstaan omdat een van de partners op zoek gaat naar sterke prikkels en de ander deze prikkels niet meer wil leveren. Je gaat de ander als object gebruiken, als leverancier van prikkels. De oorspronkelijk subjectieve verhouding waarin het mogelijk was om intieme ervaringen te delen is hiermee geobjectiveerd en ontdaan van zijn meest wezenlijke kenmerken.

Een ander bekend fenomeen is sensitatisatie: gevoelig worden voor prikkels. Waar habituatie leidt tot verving, en dus zoeken van steeds sterkere prikkels, betekent sensitatisatie juist een toename van

alertheid en bewustzijn, zoals een moeder gevoelig wordt temidden van veel lawaai voor het huilen van haar kind.

Het verschil in verlangen kun je niet oplossen door te zoeken naar steeds grovere prikkels, maar los je op door gevoeliger te worden voor subtiele prikkels.

De grove prikkels zitten op het onbewuste niveau. Voor de subtiele prikkels is bewustzijn nodig.

Volgens de inzichten van Damasio is het belangrijk om de onbewuste begeerte bewust te maken als verlangen, omdat daarin meer vrijheid in keuzes ontstaat. Wanneer we kijken naar de driedeling tussen emotie, gevoel en denken, zou je kunnen zeggen dat de emotie het onbewuste uitleven is, en het denken het bewuste bedwingen. Damasio onderscheid gevoel echter als een belangrijke tussenstap tussen emotie en denken, die tot nu toe door wetenschappers nauwelijks erkend is. In het gevoel ontstaat de mogelijkheid van een derde weg tussen emotioneel uitleven en cognitief bedwingen: door onderzoek van het gevoel (sensitisatie) komen tot een vrijheid in handelen en juiste keuzes.

Om te kunnen komen tot een dergelijke gevoelsmatige manier van leven, zou je allereerst heel gedisciplineerd emoties moeten onderzoeken, en ontdekken hoe je de tijd kunt nemen om deze bewust worden als gevoel in plaats van deze onbewust uit te leven. Dat vraagt een gedisciplineerd zelfbewustzijn. Waarom zou je dit doen?

Zowel onderzoek als de hierboven beschreven kunstuitingen laten zien dat passie vrijwel altijd uitdooft in een relatie. Wil je passie hormonen instandhouden zul je toenemend op zoek moeten gaan naar sterke prikkels, dit leidt tot seks verslaving of tot een verschil van verlangen in de relatie. Het alternatief hiervoor is het ontwikkelen van een subtiele intimiteit. Dit stimuleert de aanmaak van het hormoon oxytocine.

De werking van oxytocine uit zich vergeleken met dopamine als een relatief zwakke prikkel. Oxytocine is vooral werkzaam in de hechting tussen moeder en kind. Oxytocine kan ook werkzaam zijn in de hechting tussen partners, maar is daar relatief zwak. Dit betekent dat het voor paren van belang is om gevoelig te worden voor de werking van oxytocine. Concreet betekent dit het cultiveren van knuffelgedrag en het activeren van subtiele zintuiglijke ervaringen en die met elkaar delen.

Hoe kun je de signalen van een beginnende dopamine afhankelijkheid herkennen? Wat opvalt is dat bij één van de twee partners een toenemende neiging ontstaat om neutrale prikkels de seksualiseren. Terwijl bij de andere partner de neiging ontstaat om seksuele prikkels te neutraliseren.

Na een dopamine high is er een dopamine low die door de betrokken persoon als onaangenaam wordt ervaren en leidt tot het opnieuw zoeken naar een dopamine high. De dopamine high en low ontstaan rondom het orgasme. In die zin maakt het nastreven van een traditioneel piekorgasme en/of een ejaculatie de persoon ontvankelijk voor een seksuele kater, dopamine onthoudingsverschijnselen. Orgasme gericht, prestatiegericht vrijen lijkt, vooral wanneer er sprake is van verschil in verlangen, te leiden tot dopamine onthoudingsverschijnselen.

Dat betekent dat de betrokken persoon op zoek zal gaan naar seksuele prikkels die kunnen leiden tot een dopamine high en deze persoon dus ontvankelijker wordt voor andere seksuele partners. Zo draagt dopamine afhankelijkheid bij aan de mogelijkheden voor polygaam gedrag.

Iets anders wat een persoon zou kunnen doen is het leren verdragen van de dopamine onthoudingsverschijnselen en zich hiervan bewust te worden waardoor er ruimte kan ontstaan voor nieuwe subtielere prikkels. Voor de ervaring van intimiteit zijn subtiele prikkels juist van groot belang. Intieme partners zijn kwetsbaar. Intimiteit is de gedeelde ervaring, waarin de verbinding ontstaat. Het hormoon dat hiermee samen gaat is oxytocine wat de betrokken persoon toegankelijk maakt voor de prikkels van de partner. Juist deze gevoeligheid leidt tot de exclusieve toegankelijkheid van een specifiek soort prikkels die voorbehouden zijn aan die intieme relatie en leidt zodoende tot een meer monogame relatie.

Een uitdagende hypothese die uit deze onderzoeken naar voren komt is dat er dus vanuit het gevoel een bewuste keuze mogelijk is tussen promiscue gedrag en monogaam gedrag. Je kunt promiscue gedrag stimuleren door je begeerte onbewust uit te leven, je kunt monogaam gedrag stimuleren door je verlangen bewust te cultiveren.

#### *Het verschil tussen dalorgasme en piekorgasme/ejaculatie*

Traditionele seksualiteit is gericht op een hoogtepunt, een piekorgasme en/of een ejaculatie. Wat voor veel mensen nog onbekend is, is dat bij een man een ejaculatie en een orgasme niet hetzelfde is. Een orgasme is een heerlijk gevoel dat ontstaat vlak voor de ejaculatie. De ejaculatie voelt meer als een soort samentrekking die het zaad naar buiten stuwt. Het is voor mannen mogelijk een onderscheid te gaan

maken tussen orgasme en ejaculatie. Dit maakt het voor mannen mogelijk, evenals vrouwen meerdere orgasmen te krijgen zonder dat de seksuele lust verminderd. De energie kan dan liefdevoller en contact gericht worden. Het onderscheid tussen piek- en dalorgasme bestaat ook bij vrouwen. Ook vrouwen kennen een orgasme waarna de energie en de lust weg is, die meestal heel genitaal is, en een orgasme die veel meer verspreid is over het hele lijf, en waarbij de lust aanwezig blijft en meerdere orgasmen kunnen plaatsvinden. De essentie van een harmonieuze, liefdevolle manier van seksualiteit is om geen piekorgasme te hebben, maar de seksuele energie te transformeren in liefde en harmonie, onder meer met dalorgasme's.

### ***Spirituele seksualiteit***

Inzichten in een gecultiveerde vorm van seksualiteit die niet gericht is op piekorgasmen zijn al heel oud in allerlei mystieke stromingen. In het westen worden deze vooral populair onder de naam tantra. Omdat tantra tot nu toe vooral verbonden was met deze stromingen en New Age heeft dit in de wetenschap nog nauwelijks voet aan de grond gekregen. Dat hoeft echter nog niet te betekenen dat het wetenschappelijk ook niet te bewijzen is. Ook andere vormen van intimiteit zijn wetenschappelijk gezien lang taboe geweest, tot de wetenschappelijke relevantie ontdekt werd. Een van de meest pijnlijke is dat te vroeg geboren kinderen jarenlang niet aangeraakt mochten worden vanuit wetenschappelijke inzichten. Pas toen door puur toeval in de jaren 80 ontdekt werd dat deze kinderen daardoor sneller doodgingen, en ze juist door aanraking veel beter gingen groeien, werd aanraking vervolgens in de ziekenhuizen ook vanuit geneeskundig perspectief toegestaan.

Op een heel andere manier gaat het ook hier om de genezende manier van liefdevolle aanraking. De ontdekking van spirituele seksualiteit zoals tantra is dat het traditionele orgasme en/of de ejaculatie niet de enige manier is om seksualiteit te beleven. Deze doelgerichte manier van vrijen is weliswaar goed voor de voortplanting, maar leidt niet tot een liefdevolle en spirituele groei van personen en relaties. Het inzicht van tantra is dat het seksuele verlangen getransformeerd kan worden naar liefde, harmonieuze relaties en meditatie, wanneer dit niet in een piekorgasme uitgeleefd wordt, maar in een zogenaamd dalorgasme verspreid wordt over het lijf en gedeeld wordt met de partner.

Recente wetenschappelijke inzichten van Damasio en over de hormonen betrokken bij orgasmen laten zien dat de inzichten van de tantrische meesters misschien ook met onze moderne westerse wetenschap onderbouwd kunnen worden. Dat zou kunnen betekenen dat deze inzichten een belangrijke plek kunnen krijgen in de aanpak van seksuele- en relatieproblemen.

### ***De illusie van tantra***

De interpretatie dat 'tantra' kan leiden tot langdurige harmonieuze relaties zal voor veel mensen een verrassing zijn. Tantra is bij veel mensen bekend als een soort vrijbrief om seksualiteit op allerlei manieren met meerdere partners uit te leven. Dat zegt echter meer over die mensen dan over de mogelijke betekenis van tantra. Zelfs als mensen zich enigszins bewust zijn van de mogelijkheden van tantra, zal de biologische drift in veel gevallen toch weer snel de overhand nemen, en wordt onder het mom van tantra nog steeds de natuurlijke begeerte uitgeleefd. Daar is overigens niets mee mis, maar het geeft wel veel verwarring over wat tantra zo kunnen betekenen. Door alle verschillende tantrische praktijken heeft het woord tantra eigenlijk nauwelijks nog betekenis, en is het beter om een onderscheid te maken tussen seks vanuit natuur, begeerte en uitleven en seks vanuit cultuur, liefde en discipline, een onderscheid tussen passionele seks en harmonieuze seks.

Het is wel belangrijk om niet in een nieuw soort dogmatisme te vervallen. *Het gaat er is niet om dat natuur of cultuur beter is, maar om een bewustzijn dat er iets te kiezen valt.* Er is niks mis met een kater na goed feest, maar het is wel handig dat je begrijpt waarom je hoofdpijn hebt en wat chagrijnig bent. Net zo goed is er niets mis met een kater na een piekorgasme, maar wel handig dat je begrijpt dat je na solo seks wat katterig kan zijn en in een relatie er enige tijd verwijdering kan zijn met je partner, en dat dat weer te helen is.

### ***De mogelijkheid van een keuze voor harmonieuze relaties***

Het seksuele lijden bij veel mensen en in veel relaties is groot. Onze primaire begeerte leidt tot een biologisch gedreven promiscuïteit, die indien uitgevoerd leidt tot maatschappelijke chaos. De tegenbeweging vanuit onze cultuur leidt juist tot een bestendiging van verhoudingen: de idealisering van de monogame relatie en het gezin als hoeksteen van de samenleving. Beiden zijn onbewuste motieven. Inzicht in de werking van het gevoel van het verlangen en de werking van hormonen bij passionele seksualiteit of liefdevolle seksualiteit laten zien dat er misschien een veel bewustere keuze tussen promiscue gedrag en monogaam gedrag mogelijk is dan tot nu toe werd aangenomen. Deze keuze zou dan niet meer gevoed moeten worden door de religieuze of maatschappelijke normen, maar door een persoonlijk bewust inzicht in de voor- en nadelen van beide benaderingen. Wanneer mensen voldoende geïnformeerd worden over deze keuzes, zullen ze veel beter begrijpen wat er gebeurt in seksualiteit en relaties. Zij kunnen met elkaar dan onderzoeken of een nieuwe vorm van seksualiteit mogelijk is die leidt tot langdurige harmonieuze relaties. Daarin ontstaat intimiteit als vanzelf als je je openstelt voor de subtiele prikkels van je partner. Je bent dan niet meer op zoek naar het bevredigen van je eigen behoeften, je bent nieuwsgierig naar wat je partner je gaat tonen. Waarbij je als vanzelfsprekend een niet veroordelende houding aanneemt. De bewuste houding die gecultiveerd wordt in bijvoorbeeld tantra leidt tot een toename van intimiteit, die je als sensitivatie kunt omschrijven, maar ook als meditatie. Daarin transformeren de onbewuste verlangens die gedreven zijn door biologische of culturele motieven. Er ontstaat een persoonlijke vrijheid waarin het paradoxaal genoeg juist mogelijk wordt echt te kiezen voor een langdurige monogame relatie. Daarin is seksualiteit niet gericht op doelgericht uitleven van de begeerte, maar op het gedisciplineerd cultiveren van de liefde door middel van seksuele energie. De natuur gaat over uitleven, de cultuur gaat over discipline. Voor veel mensen zal het niet makkelijk accepteren zijn dat seksualiteit ook met gedisciplineerde training te maken heeft. Maar wanneer je bewust wordt dat je kunt kiezen tussen de pijn van de verslaving en de verwijdering in relaties en de moeite van een discipline die een langdurige liefdevolle harmonieuze relatie mogelijk maakt, dan zal voor een aantal mensen die discipline misschien toch een belangrijke plek in hun leven gaan innemen. Dat betekent niet alleen iets voor onze relaties, maar ook onze kinderen. Veel kinderen zijn steeds meer de dupe van scheidingen die mede het gevolg zijn van het hierboven beschreven proces van seksuele begeerte. Een harmonieus geleefd seksueel verlangen biedt de mogelijkheid van langdurige stabiele relaties, die ook voor onze kinderen van groot belang kunnen zijn.

### ***Uitdaging aan wetenschappers***

Het lijkt erop dat ons biologische mechanisme, gericht op het verspreiden van genen, van nature leidt tot promiscue gedrag: onze natuur is polygaam. Een manier van vrijen waarin juist oxytocine vrijkomt en die meer zou kunnen leiden tot monogaam gedrag is niet onze gewone natuur. Dit vereist een cultiveren van onze seksualiteit, en vereist ook training. Het boeiende is dat dit juist de training is waar alle mystieke seksuele stromingen over spreken.

De oplossing van het eeuwenoude seksuele probleem zou dus kunnen zijn dat er een derde weg is tussen verdringing en uitleven, tussen cognitie en emotie: een zachte helende vorm van doorvoelde seks die niet gericht is op een traditioneel orgasme.

Datgene wat al zolang bekend is bij esoterische stromingen blijkt (heel voorzichtig!) ook in de wetenschap ontdekt te worden. Het zou fantastisch zijn als wetenschappers dit verder gaan onderzoeken. Het gaat er dan niet om dat monogaam of polygaam beter is, maar wel dat we gaan *begrijpen* wat er gebeurt in onze relaties en daardoor bewuster keuzes kunnen maken tussen onze polygame natuur en de mogelijkheid van een monogame cultuur.

De uitdaging aan de wetenschap is om te onderzoeken of de helende manier van liefdevolle seksualiteit zoals die hier beschreven is op het gebied van hormonen en hersenstructuren duidelijker aangetoond kan worden, zodat op dezelfde manier zoals de vroeg geboren baby's nu de juiste behandeling kunnen krijgen, de wetenschap ook kan bijdragen aan liefdevolle harmonie in liefdesrelaties.

### **Interviews:**

<i>Traditionele 'passie' geeft verwijdering in relatie</i>
--

Janneke vertelt dat haar meest passie-volle relatie 8 jaar duurde. Het was een relatie, waarin we grote pieken kenden en diepe dalen. Ook wat intimiteit betreft. Het meest opvallende en ook meest pijnlijke was wel, dat er vrijwel altijd na de heftigheid van het liefdesspel een verwijdering was tussen ons, die wel tot 14 dagen kon duren. Waarna het hele gebeuren zich herhaalde.....

In Janneke's relatie was zij degene, die graag wilde vrijen, hij "vergat" het gewoon, nam zelden initiatief. Eerst dacht ze, dat hij gewoon te druk was met andere dingen, waardoor zijn aandacht er niet naar uitging. Later ging ze zien, dat de nabijheid van contact bij het vrijen, direct erna een reactie opriep bij hem, van afstand nemen, op zichzelf willen zijn, dagen niet lijfelijk zijn. Op een gegeven moment was haar verlangen naar hem zelfs vermengd met angst, omdat ze "wist", dat de prijs voor die uren van passie en intimiteit heel hoog was.....Omdat ze het niet begreep, was ze elke keer weer geschokt door deze reactie en intens verdrietig en soms zelfs boos.

Janneke ging er al rekening mee houden, dat het meestal zo ging: na een verwijdering kwam vanzelf langzaam weer de toenadering. Ze begreep er niets van, hoe het bij hem werkte.

#### *Seksuele toenadering roept traumatische herinneringen op*

Marjan wijst seksuele toenadering van haar man af. Ze kan niet goed uitleggen waarom en verzint dan maar een smoes om er van af te zijn. Of soms geeft ze toe. De aanvankelijk passie die ze deelde met haar man is nu uitgedoofd tot een flakkerende kaarsvlam. Bij de seksuoloog wordt duidelijk dat ze angst voor intimiteit heeft. Haar vader maakte vroeger allerlei seksuele toespelingen en als kind werd ze op school gepest. Seksuele toenadering van haar man activeert deze nare herinneringen en onbewust ging Marjan seksuele toenadering vermijden. Met dat dit in bijzijn van haar man wordt besproken en Marjan kan laten zien wat het emotioneel voor haar betekent ontstaat begrip bij haar man en voelt Marjan zich veilig genoeg om haar seksuele gevoelens samen met haar te onderzoeken.

#### *Verskil in verlangen en het piekorgasme*

Marieke is één van de vele vrouwen, die in haar huwelijk lange tijd een verschil in verlangen ervoer met haar man. Hij was degene die meestal het initiatief nam en verlangde naar meer. Op een dag vertelt haar schoonvader over een boek ('Liefde zonder vrees van Dr. Eustace Chesser, oorspronkelijke uitgave kort na WO II (!)) waarin de aanbeveling staat dat de man stopt voor het orgasme. Op de eerste avond dat de man van Marieke dit doet (en zij zelf ook), en voorstelt om te gaan slapen voor hij een piekorgasme/ejaculatie gehad heeft, ontdekt Marieke voor het eerst in hun relatie dat zij een verlangen naar meer seksualiteit kan voelen. Op het moment dat de doelgerichte druk om een zaadlozing te bereiken wegvalt bij haar man in het vrijen, ontstaat bij haar veel meer ruimte om haar seksuele verlangen te voelen.

#### *Harmonieuze seksualiteit verdiept relatie*

De man van Mieke kwam snel klaar in hun eerste seksuele jaren. Dat gaf spanning.

Wat een enorme verandering gaf, was toen hij over tantrische seksuele technieken ging lezen en leerde om niet te ejaculeren en ze terzelfder tijd heel anders begonnen met vrijen.

Ze begonnen met tegen elkaar aan te liggen, niks te doen, 'alleen maar' te ademen en te voelen. De adem werd op elkaar afgestemd. Mieke kon daardoor eerst naar haar eigen innerlijke beleving, haar eigen gelukzaligheid (opgewekt door de adem) voelen en ontspannen.

Met andere woorden: er kwam een enorme ontspanning in het vrijen. De urgentie ging eraf en verder werkten ze aan een steeds dieper wordend vertrouwen.

Dit werkte over en weer. Het vertrouwen verdiepte de seksuele beleving (soms heel meditatief, zonder urgentie, drijvend in zee) en de verdieping en ontspanning in seks verdiepte het vertrouwen. Als ze nu tegen elkaar aan gaan liggen komen ze daar meteen in, iets wat met woorden absoluut niet gebeurt.

#### *Het overwinnen van een seksuele verslaving*

John ontdekte het masturberen toen hij 15 jaar was. Hij deed dit elke dag tot zijn 18<sup>e</sup>. Het viel hem op dat hij zich minder stabiel en gelukkig voelde, en meer de neiging had tot depressieve gevoelens. Hij leefde echter in de jaren 70, en had de overtuiging dat hij vrij moest kunnen zijn om te kunnen masturberen, en

het mogelijk zijn religieuze opvoeding was die hem nog belemmerde. Toen rond zijn 18<sup>e</sup> de negatieve gevoelens rond masturbatie te groot werden, ging hij excessief veel alcohol drinken. Hij stopte met masturberen, de kater van de alcohol was minder storend dan de kater van de seks. Rond zijn 27<sup>e</sup> kreeg hij gezondheidsklachten door de drank, en vond een nieuwe verslaving: hard werken. Op zijn 30<sup>e</sup> ontdekte John tantrische of harmonieuze seksualiteit. Hij vond een manier van seksualiteit met zichzelf en met een partner, die liefdevol en helend voelde, en waarin hij geen piekorgasme's en/of ejaculaties meer had. De verslavingen verdwenen al snel uit zijn leven, en zijn relaties werden veel harmonieuzer.

Drs. Ir. Jan den Boer is Postural Integration therapeut, studeerde filosofie en stedenbouwkunde en geeft relatiebegeleiding en tantra trainingen. Hij publiceerde in 2004 het boek: "Tantra, het verlangen naar verbinding."

Email: [weijboer@wxs.nl](mailto:weijboer@wxs.nl) Internet: [www.tantratraining.nl](http://www.tantratraining.nl) Tel.: 06-24694704

Drs. Willem Fonteijn is klinisch psycholoog en seksuoloog. Hij studeerde psychologie en filosofie. Hij is opleider cognitieve gedragstherapie en universitair docent. Hij is werkzaam in het Catharina Ziekenhuis te Eindhoven en doceert aan de Universiteit van Tilburg.

[willem.fonteijn@cze.nl](mailto:willem.fonteijn@cze.nl), [w.a.fonteijn@uvt.nl](mailto:w.a.fonteijn@uvt.nl)

*De namen van de geïnterviewde personen zijn om privacy redenen gewijzigd.*