

DEZE ZIN

29
**'Geen seks
móeten
hebben,
werkt
bevrijdend'**

Vrijen om te verlangen

Bij tantraseks gaat het erom dat de weg naar een orgasme toe prettiger is dan het orgasme zelf. Jan den Boer (1960) en Caroline van Wijngaarden (1963), elf jaar getrouwd, willen niet meer anders.

Jan: "Tantraseks gaat over verlangen zonder doel. In onze maatschappij doen we vaak twee dingen als het om seks gaat. Of we willen heel snel bevredigd worden, of we proberen het te onderdrukken. Vanuit de tantraleer geniet je van dat verlangen, zonder een orgasme te willen bereiken."

Caroline: "Je hoeft de ander ook niet over te halen. Nee, je hoeft alleen maar te genieten, genieten, genieten. Kijken wat er gebeurt. Hoe de ander reageert. Antwoordt Jan niet, dan is dat ook goed. Het verlangen staat vrij."

Jan: "Het is moeilijk uit te leggen; ik noem het ook weleens meditatie-seks. Het is een andere staat van samenzijn. Je kunt leren het te voelen."

Caroline: "Ik begreep het pas toen ik het deed. Ik had een oké seksleven in mijn vorige relatie maar wel heel traditioneel. Als in: had de een zin, haalde die de ander over en dan hadden we seks tot een orgasme. Traditionele seks gebeurt vanuit lust. Tantraseks vanuit nieuwsgierigheid."

Jan: "Je hoeft niets te geven of te nemen. Alles ligt open."

Caroline: "Echt een verademing toen ik het veertien jaar geleden voor het eerst deed. Het is veel vrouw-vriendelijker."

Jan: "En zonder frustratie. Als we bezig zijn en de postbode belt aan, balen we niet. Dan doe ik m'n kleren aan en open ik de deur. Ik ben niet boos dat ik niet ben klaargekomen en de sekspartij voorbij is. Want mijn verlangen blijft, en dat vind ik heerlijk."

Caroline: "We voelen ons ook nooit afgewezen. We erkennen elkaars zin maar hoeven er niet per se iets

mee te doen en er hoeft ook geen orgasme te volgen."

Jan: "Ik vind het heerlijk om alleen maar z'n te hebben in Caroline."

Caroline: "En ik in Jan. Fijne opwinding..."

Jan: "Het piekorgasme – een zaadlozing – heb ik bijna nooit meer. Dat vind ik zoiets beperkts. Caroline en ik verkeren bijna altijd langere tijd in een zogenoemd dal-orgasme. Dat prettige gevoel is zachter, minder intens en is er soms wel twee uur."

Caroline: "Ook zo fijn: bij tantraseks mag alles er zijn. Echt alles. Soms hebben we seks en moet ik heel hard huilen. Of ik wil mijn drukke werkdag bespreken terwijl we bezig zijn. Of we liggen gewoon stil tijdens de seks. Alleen maar stil."

Jan: "We vallen af en toe ook verstregeld in slaap. Zoals laatst, weet je nog?"

Caroline: "Ja... Dat dat kan bij een man, terwijl je zo diep in verbinding bent, vind ik bevrijdend."

Jan: "Het kan soms uren duren."

Caroline: "Mensen vragen weleens: slapen jullie nog wel? Maar ik moet zeggen dat ik, sinds ik aan tantraseks doe, alleen maar meer energie heb. Ik denk ook oprecht dat ik, als ik dit niet had ontdekt, veel minder seks had gehad. Ik ben nu meer in balans met mijn lichaam, hart en geest."

Jan: "We hebben ook meer seks dan gemiddeld. Soms vijf, zes keer per week."

Caroline: "We helpen stellen met advies en tips. Als ze een ingedut seksleven hebben, er geen plezier meer aan beleven. Dan zegt de man bijvoorbeeld: 'Mijn vrouw heeft minder zin in seks. Wat kan ik eraan doen?'"

Jan: "En dan zeggen wij: 'Geen seks meer moeten hebben!'"

Caroline: "Dan komt het vanzelf."

Jan: "Want als jij vrij bent in je verlangen, kan je partner ook in vrijheid naar jou toekomen." ▶