

Seks hoeft niet leuk te zijn

Tantra nodigt uit tot nieuwsgierigheid

Tantra gaat uit van het loslaten van het traditionele beeld van seksualiteit; ineens wordt veel meer mogelijk. Essentieel is dat je kan genieten van het verlangen zonder dat er iets moet. Als er niets moet, is er heel veel mogelijk...

Door Jan den Boer

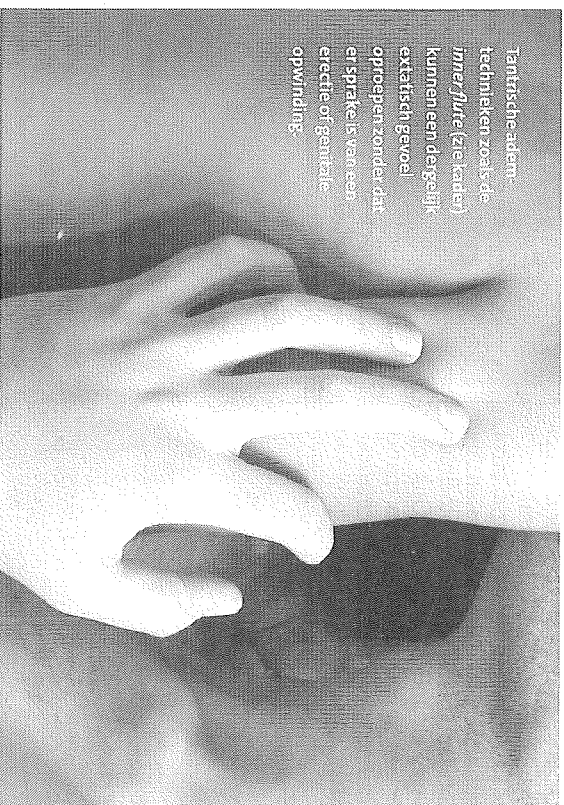
Ben van de meest voorkomende relatieproblemen in mijn praktijk en in veel seksuologische praktijken is het verschil in verlangen. De ene partner wil meer vrijen dan de andere en dit wordt als probleem ervaren. Interessant is dat vrijwel iedereen denkt dat de oplossing is om allebei weer evenveel zin te hebben en daaraan te gaan werken. En als dat dan niet lukt wordt de teleurstelling nog groter. Maar moet je allebei wel zin hebben?

Er is iets vreedzamer aan de hand met seks in onze westerse maatschappij. Op het moment dat alle voorlichting en media de nadruk leggen op het ideaalbeeld van samen verlied, samen opgewonden en samen klaar komen, wordt het steeds meer een beeld waaraan je moet voldoen. Natuurlijk is het fantastisch als het zo gaat, maar als het niet zo gaat en je moet hieraan voldoen, dan zul je je elke keer weer mislukt voelen. En omdat de meeste mensen niet van mislukken houden, ontstaat er steeds meer weerstand tegen intimiteit en seksualiteit. Zo ontstaat verschil in verlangen in relaties.

6 tips voor tantrische seks

1. Als je voelt tijdens het liefdesspel dat je aan het 'werk' gaat, stop dan, neem tijd om te voelen en te delen wat er in jullie omgaat.
2. Als je voelt dat de opwindingsfase het overneemt, stop en ontspan en laat de extase door je hele lijf stromen.
3. Als je geen zin in seks hebt, onderzoek dan waarin je precies geen zin hebt en waarin je wel zin hebt. Ga ook op ontdekkingstocht naar al die mogelijkheden in intimiteit die je in contact brengen, ook al is het misschien in eerste instantie niet altijd leuk.
4. Durf alle gevoelens toe te laten zonder ze gelijk uit te leveren. Ervaar dat je het zelf kunt dragen, zelf verantwoordelijkheid kunnen nemen zonder de andere 'noodig' te hebben.
5. Wees in contact met het uitcontact zijn van je partner, dan is er toch contact.
6. Verandering komt door oefening: train jezelf tot tantrist.

Tantrische adem-technieken zoals de *inner flute* (zie kader) kunnen een dergelijk extatisch gevoel oproepen zonder dat er sprake is van een erectie of genitale opwindning.



naar het contact dat je samen hebt, ook in fysieke zin door gewoon samen te zijn. Vervolgens is het vanuit dit idee heel goed mogelijk dat je partner meebeweegt met jouw opwindning, zonder dat hij of zij zelf die opwindning ervaart, of andersom.

In tantra ligt de nadruk niet op het traditioneel orgasme of de zaadlozing. De uitnodiging in tantra is juist om daarvan af te zien, omdat dit maar een kortdurend genot is, omdat het doelgericht is en af en toe ook leidt tot meer afstand of in slaap vallen van (een van) de partner(s).

Op het moment dat de opwindning wat groter wordt, is juist de uitnodiging om daarin te ontspannen en te voelen dat er een soort extatisch gevoel kan ontstaan dat tegelijkertijd ook heel meditatief voelt. En ook op nieuw vooral met je aandacht gericht te zijn op de verbinding met je partner daarin. Ook als er gevoelens van verdriet of pijn opkomen, zijn deze welkom en kunnen ze helemaal aanwezig zijn in het contact. Vrijen wordt dan letterlijk de liefde bedrijven, de liefde staat dan centraal. Het genieten mag er ook zijn, seks mag leuk zijn, maar het moet niet. Als het ook (even) niet leuk mag zijn, ontstaat er veel meer ruimte om daarin samen te zijn.

Orgasme

In tantra gaan we er vanuit dat wanneer je het traditionele ideaalbeeld van seksualiteit loslaat, er ineens veel meer mogelijk is. Tantra nodigt je uit om nieuwsgierig en open alles te onderzoeken wat in het hier en nu aanwezig is en van daaruit mogelijkheden bij elkaar te ontdekken. Dat betekent dat het niet noodzakelijk is om allebei opgewonden te zijn, of allebei een orgasme te kunnen hebben. De aandacht in tantra gaat primair

manier om toch intimiteit en extase te kunnen beleven. Tantrische adem-technieken zoals de inner flute (zie kader) kunnen een dergelijk extatisch gevoel oproepen zonder dat er sprake is van een erectie of genitale opwindning. Zonder dat er iets moet.

Tantrisch vrijen vraagt wel enige training. Het patroon van uittrekken en terughouden, van moeten naar niet willen en van zin of geen zin, kan vrij sterk zijn. Ook kan de neiging groot zijn om toch weer aan het werk te gaan. Het is interessant om in intiem contact heel precies te voelen waar die neiging om aan het werk te gaan ontstaat. Ik zie dat al wanneer ik een workshop geef en mensen uitnodig om elkaars schouders te gaan masseren. Meestal gaan ze gelijk aan het werk, en als ze dan worden uitgenodigd om eerst even de handen gewoon stil te leggen en te voelen wat de ander nodig heeft, geeft dat al een diep inzicht in je patronen en neigingen. Hetzelfde geldt in het vrijen. Neem eens tijd om stil te liggen, je verlangen te voelen zonder nog iets te doen. Daar kan dan contact ontstaan dat diepgaander is dan een wilde vrijpartij, maar dat ook kwetsbaar en spannend is. Dan wordt seks een vorm van meditatie die tegelijkertijd extatisch kan zijn.

Jan den Boer is tantrist en schreef daarover diverse boeken, waaronder 'Vrijen in verbinding. Hoe tantra je helpdesleven kan verrijken'. Op 3 november organiseert Den Boer een tantrifestival in Djoj in Rotterdam met 32 workshops en meer dan 200 bezoekers. Meer informatie over tantratrainingen: www.tantratraining.nl.

Oefening: inner flute

Een oefening waardoor je een gevoel krijgt van diepe liefde en verbondenheid is de inner flute. Via ademhalingsoefeningen en bekenbewegingen werk je seksuele energie op, in eerste instantie bij jezelf, daarna ook eventueel bij een partner. Als de energie sterker wordt, ontspan je je zonder iets te doen. De seksuele energie kan dan door je hele lijf gaan stromen en een gevoel van diepe liefde en verbondenheid geven, zowel bij jezelf als bij een eventuele partner. Ga in meditatiehouding zitten, leg een hand op je geslacht en beweeg bij de inademing met je andere hand van je geslacht naar je kruin en weer terug bij de uitademing. Bij de inademing beweeg je tegelijkertijd je beken naar achteren en trek je je bekkenbodemspier (tussen je geslacht en de anus) samen. Dat laat je weer los bij de uitademing. Adem door je mond, iets sneller en dieper dan normaal.

Doe dit bijvoorbeeld tien tot twintig minuten, ontspan dan helemaal enervaar open en nieuwsgierig wat er in je gebeurt.

Wanneer je deze oefening met een partner doet, doe je deze eerst bij jezelf, terwijl je op korte afstand van elkaar zit. Vervolgens open je je ogen, kijk je elkaar aan en stem je de beweging op elkaar af. Doe dat ongeveer tien minuten en vervolgens kun je dichterbij elkaar gaan zitten, bijvoorbeeld in de zittende schaar (een been van jezelf over een been van je partner, je andere been over het andere been van je partner, bekken tegen bekken). Je blijft iets dieper en sneller ademen en je beweegt allebei je bekken en stemt dit op elkaar af. Als je vervolgens meer wilt ontspannen, is de liggende schaarhouding een heerlijke ontspannen houding. Je laat je allebei achterover zakken en ligt nog steeds met de bekken tegen elkaar aan.

Je rond altijd af door vijf tot tien minuten niets te doen en te ontspannen in de aanraking met elkaar.

'Waarom is geee Amma omhelst talloze mensen

Wie is deze kleine Indiase vrouw die sinds 1987 de wereld over reist om haar boodschap van liefde en mededogen te verspreiden? Hoe houdt zij het al 39 jaar vol om dag in dag uit uren achtereen mensen te omhelzen, te luisteren naar hun zorgen en hen te troosten? Moeder, manager en vooral liefdevol mens.

Door Martine Clausen

Sri Mata Amritanandamayi Devi is de volledige naam die de Indiase volgelingen haar gaven. In het Westen staat zij bekend als Amma, wat letterlijk moeder betekent. Velen kennen haar als de knuffelgoeroe, maar dat doet geen recht aan de omvang van haar werkzaamheden. Amma is een spiritueel leider, wellicht is zij zelfs de bekendste vrouwelijke spirituele leider van de wereld.

Vanaf 1987 richtte Amma in vele landen charitatieve non-profitorganisaties op waartoe de MAM in India en het M.A.Center in Amerika. Daarnaast ontstonden wereldwijde charitatieve initiatieven gebaseerd op haar boodschap. Deze zijn alle samengebracht onder de overkoepelende naam Embracing the World, een inmiddels wereldbetamde NGO.

Amma werd in 1953 geboren in een arm vissersdorpje in Kerala, Zuid-India. Haar geboortenaam is Sudhamani. Al jong viel ze op door de intensiteit van haar mededogen. Ze werd niet begrepen en door haar eigen familie slecht behandeld. Toen Sudhamani ongeveer acht jaar was, werd haar moeder ziek en moest zij van school af om thuis te helpen. Ze werd de verzorgster van het gezin en werkte lange uitputtende dagen, vaak van vier uur 's morgens tot tien uur 's avonds. Ze kookte, maakte het huis schoon en struinde het dorp af op zoek naar groenteschillen en rijstepapp om de koelien van het gezin te voeden. Als ze haar taken aphaal, verzonk ze in diepe meditatie en schreef spirituele liederen.

Al jong toonde Amma een diep innerlijkingsgevoel en een zorg voor anderen die haar leeftijd ontstegen. Ze werd geraakt door de ongelijkheid die ze waarnam en ze medeerde over het leed dat ze tegenkwam. Ze verlangde ernaar om haar lijdende medemens te troosten. Of dit nu een fysiek, mentaal, emotioneel of spiritueel lijdten betrof, Amma wilde het helpen verlichten. Ze begon haar voedsel met de hongerten te delen, waste en kleedde ouderen die niemand hadden om voor hen te zorgen. Ze kreeg thuis stral als zij eten of kleding weggaaf aan de armen, maar niets kon haar hiervan weerhouden. De mensen begonnen op te merken dat er iets heel bijzonders met de jonge Amma was. Ze was niet op zichzelf gericht, besteedde veel tijd aan het zorgen voor anderen, en straalde naar iedereen een liefde uit. Later zegt ze hier over dat ze deze geboorde uitkoos om te laten zien dat je in alle omstandigheden je aandacht op God kunt richten en naar vereniging met het hogere kunt streven. Amma zegt: 'De wereld moet weten