

Koorddanser

Online platform voor bewustwording en spiritualiteit



Tantrisch communiceren – Liefdevolle communicatie én vrijen in verbinding

Door Jan den Boer

Op 12 februari 2026

Ken je dat ook? Je verlangt naar liefde en verbinding en voor je het weet ontstaat er toch weer strijd en verwijdering. Jan den Boer en Caroline van Wijngaarden nodigen je uit om te ervaren dat woorden en belevingen niet vast hoeven te staan, dat door in beweging te komen het vloeibaar kan worden, waardoor je elkaar elke keer weer nieuwsgierig kunt ontmoeten. Wat kan tantrisch communiceren daarin betekenen?

Begeerte en verlangen

Tantra is onder meer een onderzoek naar het verlangen. Kort samengevat: begeerte is lijden, verlangen is verlichting, de weg naar verlichting is de weg van begeerte naar verlangen.

Als je dat praktisch vertaald in tantrisch communicatie, dan is begeerte iets dat dwingend is, iets dat moet. Bijvoorbeeld: er moet naar je geluisterd worden, je moet begrepen worden. En juist dat 'moeten' lokt meestal de tegengestelde reactie uit, afstand nemen en weigeren, waardoor de strijd en verwijdering ontstaat.

Tantra nodigt uit om die begeerte nieuwsgierig en meditatief te onderzoeken, in alles wat je in het dagelijks leven tegenkomt. Begeerte kan dan langzaam maar zeker transformeren in verlangen. Verlangen is uitnodigend, verlangen laat de ander vrij in zijn reactie, vanuit de voelbare vrijheid in jouw actie. In andere woorden: van doelgericht naar contactgericht. Een krachtige oefening in tantrisch communiceren is in alles wat je doet onderzoeken wanneer je uitreikt, wanneer je terughoudt en wanneer je in balans bent. Dat kun je ervaren in de manier waarop je spreekt en ook in de manier waarop je fysiek contact maakt. Maar ook bijvoorbeeld in de manier waarop je nu leest: neem even tijd om in een houding van balans te gaan zitten en kijk wat er verandert in het lezen.

Bewegen in betekenis

Taal is een wonderlijk fenomeen. We hebben daarin regelmatig de neiging om een 'standpunt' in te nemen. Dat is in onze cultuur zo normaal, dat we daar zelden een vraagteken bij zetten. Ook veel filosofen hebben de neiging om de ultieme betekenis van een woord te zoeken, bijvoorbeeld de betekenis van liefde. Een van de bekendste twintigste-eeuwse filosofen, Ludwig Wittgenstein, stelde voor om dat niet meer te doen. Voor hem ontstaat betekenis in het dagelijks gebruik van een woord, en die betekenis kan daarin elke keer anders zijn, wat een zekere mate van vrijheid geeft. Het is juist die vrijheid die we in tantra zoeken, de vrijheid van het uitnodigende verlangen. De uitnodiging om nieuwsgierig te zijn naar verschillende manieren om naar iets te kijken, naar verschillende betekenissen. Dat maken we heel praktisch in de volgende oefening met tantrisch communiceren in een workshop.

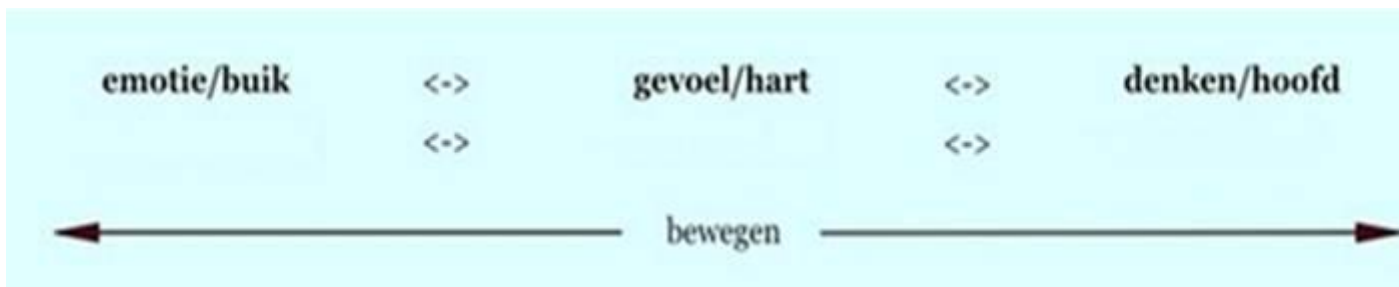
Pauline en Gerben zijn snel geïrriteerd in hun relatie. Pauline voelt zich niet begrepen en Gerben vindt dat ze te weinig vrijen. Gerben denkt ook aan een andere partner. In een workshop vragen we ze om op een lijn met plaatjes van emotie, voelen en denken hun eigen positie te kiezen en naar elkaar uit te spreken wat ze ervaren en voelen. Vervolgens vragen we ze om heel langzaam naar de positie van de ander te lopen, en te voelen wat er lijfelijk en in de betekenis van vrijen en spreken gebeurt. Als ze op de positie van de ander staan, vragen we om de kwaliteit van die positie uit te spreken. Als ze dat doen, zie je dat er openheid en ontspanning komt, ze verplaatsen zich letterlijk in de ander en kunnen dat met elkaar delen. Vervolgens vragen we ze om langzaam naar elkaar toe te lopen, dat doen ze, ze omhelzen elkaar, kijken elkaar ontroerd aan en delen vervolgens met de groep welke ruimte dit geeft. Vervolgens mag iedereen uit de groep hetzelfde onderzoek doen.

We ontdekken dat het niet meer over goed of fout gaat, maar over vaststaan of bewegen. Dit bewegen is zo bevrijdend dat veel deelnemers geraakt zijn en geïnspireerd om dit in hun leven toe te passen.

Nu is de uitnodiging aan jou om dit te gaan toepassen. Neem even tijd om je een recent voorval te herinneren waarin je de verbinding kwijtraakte in communicatie. Stel je letterlijk voor hoe jullie tegenover elkaar staan, ga in jouw positie staan en loopt dan heel langzaam naar de positie van de ander en leef je helemaal in, ook fysiek. Wat opent er, welke uitnodiging wordt mogelijk?

Zoals alles in spiritualiteit en dus ook in tantra vraagt dit tantrisch communiceren regelmatige oefening.

Je kunt daarvoor het volgende plaatje gebruiken en dit invullen met jouw situatie. Geef woorden aan de situatie, waar sta jij, waar staat de ander, wat gebeurt er als je in beweging komt?



Communiceren over seksualiteit

Seksualiteit is een heel bijzonder verlangen, hoe is dat voor jou de afgelopen tijd, zowel in het vrijen met jezelf als met een eventuele partner? Hoe communiceer je hierover? Ook hier onderzoeken we in tantra hoe we van vaststaan naar beweging kunnen komen.

Dan is een interessante vraag in een relatie of een partner zin heeft om te vrijen. Stel dat je partner nee zegt, terwijl jij veel zin hebt, en je ziet dat als een vaststaand gegeven, dan kan dat teleurstelling en soms ook conflict opleveren. Hoe kunnen we dit in beweging krijgen?

In één van onze oefeningen in onze workshops vragen we als eerste: stel dat je met het gevoel wat je nu hebt met een geliefde in bed zou liggen, wat zou je gaan doen? Die vraag mag nu ook voor jezelf beantwoorden.

Vervolgens is de uitnodiging aan iedereen om opladend te gaan ademen, steeds sneller te ademen, meer geluid maken en dan ineens: 'stop'. Als je de ruimte en de mogelijkheid hebt waar je nu bent, kun je dit ook even gaan doen voordat je verder gaat lezen.

Dan opnieuw de vraag: wat zou je met dit gevoel doen als je met een geliefde in bed zou liggen.

Vervolgens zetten we mooie zachte muziek op en geven we elkaar een schoudermassage, die kun je nu ook aan jezelf geven. Als er rust en zachtheid ontstaat, stellen we opnieuw de vraag: wat zou je met dit gevoel gaan doen als je met een geliefde in bed zou liggen.

Als we vervolgens aan iedereen vragen hoe ze zich voelen, is er een ervaring van verbinding, zachtheid en eenheid. Hoe is dat nu bij jou?

In de deelronde blijkt vervolgens dat veel deelnemers in 10 minuten al heel verschillende ervaringen hebben rond de vraag zin of geen zin in seks. Zo kun je ervaren dat een concept van wel of geen zin niet iets vaststaands is wat de rest van de dag, avond of de nacht bepaald, maar dat het vloeibaar kan zijn. Het doel is *niet* om de oefening te gebruiken om alsnog zin te creëren, dan zou er weer iets moeten, dan zou er toch weer een doel zijn. De uitnodiging is om te ervaren dat woorden en belevingen niet vast hoeven te staan, dat door in beweging te komen het vloeibaar kan worden, waardoor je elkaar elke keer weer nieuwsgierig kunt ontmoeten. Dat is de uitnodiging van tantrisch communiceren.

Nieuwsgierig naar tantrisch communiceren? Doe mee met onze workshops.

Pauline en Gerben zijn fictieve personen op basis van gebeurtenissen in onze workshops en relatiesessies. Het beeld is van Chatgpt.

Jan de Boer en Caroline van Wijngaarden geven tantra trainingen. Op 21 maart geven ze de workshop Tantrisch Communiceren in McSpirit in Baarn. Dit thema komt ook terug op het 25^e Tantrafestival op 20 juni in het Heart House in Bussum. Meer informatie:

www.tantratrainig.nl