

Koorddanser

Online platform voor bewustwording en spiritualiteit



Keuzehulp bij het hoe en met wie in de seksualiteit

Door Jan den Boer

Op 7 juni 2026

Keuzehulp bij het hoe en met wie in de seksualiteit. Niet goed of fout, maar van vaststaan naar bewegen. Onze cultuur biedt steeds meer mogelijkheden om te verbinden in een relatie: polyamorie, (seriële-) monogamie, een open relatie of andere vormen. En ook single-zijn kan een mooie en belangrijke keuze zijn. Jan den Boer en Caroline van Wijngaarden nodigen uit om daarin een balans te vinden tussen vrijheid en verantwoordelijkheid.

Wat is jouw seksuele verhaal? Hoe? En met wie? En is dat toevallig ontstaan of is dat een bewuste keuze? Het boeiende van onze tijd is dat er veel keuzes zijn in hoe je wilt vrijen en met wie je wilt vrijen. Maar dat kan natuurlijk ook keuze stress geven. En oordelen over goed of fout. Oordelen over jezelf, of over een partner. Dan kan seksualiteit, wat zo mooi kan zijn, ook veel ongemak veroorzaken.

Wij nodigen je uit te onderzoeken wat er gebeurt als je de oordelen over goed en fout loslaat, als je gaat onderzoeken waar je staat in seksualiteit en of je kunt bewegen in andere ideeën, manieren van vrijen en relatievormen. Om zo tot een doorvoelde en doordachte keuze te komen. We gebruiken daarvoor ons model van ons bewustzijn, waarbij we je uitnodigen om

te bewegen in het hele spectrum van emoties (buik), gevoelens (hart) en denken (hoofd). Als je daarin vrij kunt bewegen ontstaan helderheid en levensenergie, verbonden door liefde.

Hoe?

Als je dat vertaalt naar het hoe in de seksualiteit, kun je leren bewegen in een heel spectrum van lust/jezelf verliezen (buik), meditatie/jezelf vinden (hart) en nieuwsgierig onderzoek/jezelf kennen (hoofd). Dit kun je lezen in een artikel dat we eerder in Koorddanser publiceerden: <https://www.kd.nl/2024/09/09/ken-jij-jouw-seksuele-verhaal/>

Met wie?

Hoe kom je tot een keuze? Dat begint met zelfonderzoek. Ga eerst eens met je herinnering terug naar je pubertijd. Een avond op een schoolfeest of in een disco: dansen, ontmoeten. Hoe bewoog je daarin? Nieuwsgierig naar verschillende ontmoetingen, fladderend van de ene naar de andere liefde? Of zat je stil aan de kant, onzeker en ongemakkelijk? Of verlangde je naar die ene unieke relatie, helemaal voor jezelf? En kon je al jaloers worden alleen bij de gedachte dat je partner aandacht voor iemand anders had? Onderzoek dan je eigen ervaring met een monogame relatie, of als je die (nog) niet gehad hebt, hoe je dat beleeft in een roman of een film. Ervaar je dat als verrijkend of beklemmend Vervolgens de open relatie, of je ervaring, of je fantasie, of opnieuw een roman of film. Wat maakt je blij, wat maakt je verdrietig? Tenslotte stel je je voor dat je ouder geworden bent (leeftijd), je bent (weer) alleen, je hebt nog weinig verbindingen met anderen, je bent 'vrij'. Voel je je bevrijdt of juist eenzaam? Wat heb jij hierin ontdekt over 'met wie?' Hoe sta jij hier nu in? Hoe kom je tot een keuze?

Vrijheid en verantwoordelijkheid

Kiezen voor een relatievorm vraagt een balans tussen vrijheid en verantwoordelijkheid. Vanuit ons model voor ons bewustzijn heeft vrijheid drie betekenissen. Vanuit je onderbuik ontstaan primaire emoties zoals claimen, bindingsangst of jaloezie. Je kunt je niet verbinden of je klampt je juist vast, beiden leiden tot ongemak en strijd. Vanuit je hoofd kan juist vrijheid als een vorm van vrijblijvendheid ontstaan, je eigen zin doen. Ook dat leidt al snel tot conflicten met iemand die in een andere positie staat. Vanuit je hart kun je kiezen voor liefde, maar dat kan heel beperkt zijn als het niet verbonden is met hoofd en onderbuik.

<-----vaststaan----->

emotie (buik) voelen (hart) denken (hoofd)
claimen elkaar opleggen vrijblijvendheid

Onze uitnodiging is nu om letterlijk te gaan bewegen in de verschillende posities. In die beweging kun je ontdekken dat elke positie een eigen kwaliteit heeft als je die kunt verbinden met de liefde van het hart. Bindingsangst of jaloezie verbonden met de liefde van het hart kan zo levensenergie worden. En vVrijblijvendheid verbonden met de liefde van het hart kan helderheid geven.

<-----bewegen----->

emotie (buik) voelen (hart) denken
passie vrijheid: kiezen (zelf-)kennis

Dan sta je niet meer vast in je eigen positie, in je eigen standpunt. Het gaat niet meer om oordelen over goed of fout. Je wordt niet meer geleefd door waar je toevallig in terecht kwam, maar je kunt in vrijheid kiezen wat voor jou nu past en vervolgens verantwoordelijkheid nemen voor de keuze. Dan hoef je niet meer te kiezen uit 'vaste' concepten zoals polyamorie, monogamie of een open relatie, maar kun je je eigen vorm vinden. Die vorm vind je door in gesprek te gaan, naar elkaars verhalen te luisteren, elkaar te inspireren en dan je eigen verhaal te creëren.

Als inspiratie hier een aantal korte verhalen van tantratrainers, seksuologen en onszelf.

Jan en Caroline (tantra trainers)

“Wij kiezen voor de warmte en intimiteit van elke nacht samen slapen en de veiligheid van een samen gedeelde seksualiteit. Daarin ontmoeten we elkaar nieuwsgierig in alles wat we ervaren, voorbij zin of geen zin. Dat begint voor ons met het leren dragen van onze eigen seksuele energie. Dat maakt ons vrij om alle aspecten daarvan samen te onderzoeken: de lust en passie vanuit de onderbuik, de zelfkennis vanuit het hoofd en de liefdevolle en meditatieve verbinding vanuit het hart. Daarin samen bewegen geeft ons levensenergie en helderheid.

In die liefdevolle bedding is het fijn om andere mensen te ontmoeten, en soms ook intimiteit met andere mensen te delen in een veilige tantrische setting, zonder seksuele handelingen.

Deze keuzes maken we in vrijheid en daar nemen we verantwoordelijkheid voor.

Zo bouwen we al meer dan 20 jaar aan onze relatie en hebben we een goede balans gevonden tussen veiligheid en ruimte.”

Marieke (seksuoloog)

“Voor mij ligt seksualiteit niet zozeer in één vaste positie tussen buik, hart of hoofd. Ik herken ze alle drie. Er is passie en levensenergie in mijn buik, nieuwsgierigheid en analyse in mijn hoofd, maar uiteindelijk zoek ik vooral de verbinding van het hart.

Lange tijd dacht ik veel na over seksualiteit. Misschien niet vreemd als onderzoeker die zich met seks bezighoudt. Ik was vaak bezig met begrijpen, benoemen en verklaren. Maar gaandeweg ontdekte ik dat seksualiteit zich niet laat vangen in kennis alleen. Ik moest leren om weer uit mijn hoofd te zakken en terug te keren naar mijn lichaam en naar het contact.

Voor mij krijgt seks betekenis wanneer het verbonden is met verbinding. Niet als iets dat losstaat van de rest van het leven, maar als iets dat verweven is met hoe ik me voel, hoe ik me verhoud tot anderen en wat er speelt in de context om me heen. Seks bestaat voor mij niet in een vacuüm. Relaties, vertrouwen, stress, veiligheid, verlangen, het zijn allemaal golven die mee bewegen.

Sommigen kunnen seks en verbinding gemakkelijker van elkaar loskoppelen. Voor mij vloeien ze juist in elkaar over. Wanneer de verbinding groeit, ontstaat er ruimte voor seksualiteit. En wanneer seksualiteit aanwezig is, verdiept dat vaak ook weer de verbinding. Niet als een constante lijn, maar als een beweging die komt en gaat, zoals golven op zee.

Soms heb ik de helderheid van het hoofd nodig, soms de kracht van de buik, maar het hart helpt mij om die verschillende kwaliteiten met elkaar te verbinden. Vanuit die verbinding

ontstaat vrijheid: niet de vrijheid om afstand te nemen, maar de vrijheid om telkens opnieuw bewust te kiezen wat op dat moment klopt.”

Afke (tantra en intimiteit coach)

“Voor mij zijn seksualiteit en levensenergie onlosmakelijk verbonden met vrijheid. Dit is de eerste keer in mijn leven dat ik alleen woon. Ik heb altijd samengewoond met geliefden, in lange relaties van zes tot twaalf jaar, soms monogaam, vaak open of polyamoreus. Liefde, avontuur en intimiteit stonden daarin centraal. Nu leef ik alleen, in mijn eigen roze paleisje, en dat voelt verrassend heerlijk. Ik nodig soms lovers uit voor een paar dagen, waarin we samen een vrije, sensuele bubbel creëren vol zachtheid, speelsheid en verbinding. Daarna verlang ik ook weer naar mijn eigen ruimte. Wat ik ontdek, is dat vrijheid voor mij betekent dat ik mijn hart, mijn verlangen en mijn plezier durf te volgen, zonder vaste vorm of verwachting.”

Hester (seksuoloog)

“De vertrouwdheid van een langdurige relatie (36j) met alle ins en outs van elkaar kennen, veel delen en veel overeenkomsten, maar toch ook een eigen leven kunnen leiden (werk, hobby’s, vrienden). Fysieke intimiteit en seksualiteit zo vertrouwd en bekend samen beleven en toch ook nog steeds ontdekken en ontwikkelen vanuit (nieuw ontstane) wensen en behoeften. Buik en hart in verbinding. Hoofd soms nodig voor het eigen stuk (doen en ontdekken).”

Han Sapundra (tantra, body2chill)

“We doen vaak alles verkeerd om. Wanneer we zoeken naar vorm, richting of absolute antwoorden, kijken we de verkeerde kant op. Het mysterie begint door er ruimte voor te creëren: actief leeg zijn kost moed voor ons westerse, mentaal georiënteerde zielen. ‘Wij’ willen alles opvullen en innemen. De liefde moet ons kunnen innemen. We kunnen deze niet toe-eigenen. In relaties stolt de warme stroom wanneer we onze eigen, op de ander geprojecteerde, bron van energie niet weten te behouden. Authentieke Tantra heeft niets te maken met een keuze tussen polyamorie of monogamie – in een oneindig universum is alles even waar en voorhanden. De vraag is: klopt jij nu... Liefde doet haar werk als een breekijzer voor het ego. Tot ziens in liefdesland.”

Tantra festival 20 juni. Jan en Caroline organiseren op 20 juni het 25e Tantrafestival in het Heart House in Bussum. De openingsworkshop is rond het thema Vrijheid en verantwoordelijkheid. We gaan dansen, oefenen en ervaren, en vervolgens in gesprek met Hester, Han, Afke en Marieke. Welkom op ons festival. Aanmelden: <https://hipsy.nl/shop/127544-tantra-festival-20-juni-2026>