



TIJDSCHRIFT VOOR  
SEKSUOLOGIE

# Wat is jouw seksuele verhaal? Vrij én verbonden bewegen in de betekenis van seks

2024, jaargang 48, Nummer 1 10 juni 2024



***Auteur(s): Jan den Boer & Caroline van Wijngaarden***

In dit essay onderzoeken we welke betekenis seksualiteit heeft bij deskundigen op het terrein van seksuologie en van tantra. Het is een bevraging van enkele relevante publicaties en van enkele deskundigen op deze verschillende vakgebieden. Wie vertelt welk verhaal en wat is daarvan de onderbouwing? We onderzoeken de seksuele verhalen vanuit een model over ons bewustzijn, met een driedeling van denken (vooral gericht op kennis), voelen (meer gericht op liefde en verbinding) en emoties (vooral verbonden met lust). Het verhaal van lust is meer gericht op jezelf verliezen, met name in het orgasme. Vanuit tantra komt het idee van

een dalorgasme, dat juist meer in verbinding zou zijn. Beide verhalen krijgen betekenis en kunnen onderzocht worden vanuit het denken.

De geïnterviewde seksuologen geven aan dat onderdelen van het tantrische verhaal, zoals het meditatieve aspect, het idee van een dalorgasme en het idee dat je tijdens een orgasme ook in verbinding kan zijn, nog niet behoren bij het evidence-based seksuologische verhaal en daarom ook niet verteld wordt in de seksuologische praktijk. In de onderzochte seksuologische publicaties lijkt ook weinig ruimte te zijn voor dit verhaal. De geïnterviewde seksuologen zien wel de potentiële waarde van dit verhaal en zijn geïnteresseerd in nader onderzoek en discussie hierover. Verandering van het seksuele perspectief door het tantrische verhaal tijdens een behandeling kan leiden tot het anders ervaren van seks en seksuele problemen. Dan kan blijken dat er soms niet zozeer een medisch of psychisch en/of relationeel probleem is, maar een gebrek aan kennis en oefening. Voorgesteld wordt om de kennis uit het beperkte wetenschappelijk onderzoek dat al gedaan is naar tantrische seksualiteit als aanvulling te gebruiken in de seksuologische voorlichting en praktijk, en vervolgonderzoek uit te voeren.

*J.W. den Boer is therapeut, filosoof, tantra trainer en publicist in hun eigen praktijk te Vleuten & C.S. van Wijngaarden is begeleider zorg en tantra trainer in hun eigen praktijk te Vleuten. [www.tantratrainig.nl](http://www.tantratrainig.nl)*

## **De rol van seksuele verhalen in de seksuele beleving**

'Ik besef nu dat ik de verkeerde plattegrond in handen had. Die ben ik nu opnieuw aan het tekenen.' Presentator en documentairemaker Lize Korpershoek dacht dat haar seks stuk was, en daarover maakte ze een fascinerende documentaire. In een interview over deze documentaire (Deelen, 2019) vertelt ze dat ze 'niet meekomt in wat seks hoort te zijn.' Dat is een verhaal van heftige seks, 'twee mensen die volkomen in elkaar opgaan.' Zo heeft ze nog nooit seks gehad. In een tantracursus ontdekt ze een andere vorm van seks, met de focus op het aanraken van elkaar. Lize: 'Ik zat er helemaal in en vond het fijn. Alleen, we zaten in de draaimolen, terwijl hij natuurlijk uiteindelijk in de achtbaan wil.' Wij waren vooral geraakt door de laatste beelden van de documentaire. Eerst staat Lize op een hoge duikplank, daar springt ze niet vanaf. Vervolgens zien we haar zwevend in het water liggen. Wij zien hierin de nieuwsgierige doelloosheid van tantra, een pure aanwezigheid in de ervaring (Den Boer en van Wijngaarden, 2019).

In deze korte samenvatting komen al een aantal interessante metaforen langs over seks. Wat is jouw beeld van seks? Wat is jouw plattegrond van seks? Wie heeft die voor jou getekend, en maakt die plattegrond jou gelukkig? In onze tantratrainingen komen veel mensen die denken dat ze een seksueel 'probleem' hebben. Er is verschil in verlangen, ze kunnen geen orgasme krijgen, ze kunnen liefde en lust niet verbinden of de een voelt zich gebruikt door de ander. We onderzoeken in de gesprekken welke kennis van seksuele verhalen ze hebben en toepassen. Kennis van tantrische vormen van seksualiteit en vervolgens daarin oefenen biedt in veel gevallen verbinding en verdieping in de relatie. We gaan na welke seksuele verhalen we kunnen onderscheiden en welke rol deskundigen daarin spelen op het terrein van seksuologie en tantra.

## **Hoe ontstaat het seksuele verhaal?**

Seksuologen gaan veelal uit van kennis die evidence-based is, wetenschappelijk bewezen. Deskundigen op het gebied van tantra zijn hieraan niet gebonden en kunnen een breder spectrum van seksuele verhalen aanbieden aan hun cliënten. Dit biedt een kans voor verbreding en verdieping van seksuele relaties, maar ook een risico dat verhalen verteld worden die schadelijk kunnen zijn. Daarom is een wetenschappelijke toets van deze verhalen belangrijk. In dit essay exploreren we wat de bijdrage van tantrische seksualiteit

aan het geheel van seksuele verhalen kan zijn en hoe dit wetenschappelijk benaderd kan worden.

We doen dit door een spectrum van seksuele verhalen naast elkaar te zetten. Vervolgens onderzoeken we door middel van interviews wie welk verhaal vertelt en wat de relatie is tussen het verhaal dat deze als deskundige vertelt en de persoonlijke beleving van de geïnterviewde.

Voor dit essay formuleren we hier een paar wetenschapsfilosofische uitgangspunten. We onderzoeken de wetenschapsfilosofische visie van onder meer de filosoof Johan Gottlieb Fichte: 'Welke filosofie men kiest, hangt af van wat voor mens men is' en van psycholoog en filosoof William James over de rol van vooroordelen: 'James hield ons een spiegel voor hoezeer vooroordelen in de wetenschap en de wijsbegeerte zelf een rol spelen, net zo goed als ze dat doen in ons persoonlijke leven. Vooroordelen zijn van belang in het leven, en daarom ook in de wijsbegeerte. Maar ze kunnen nooit het laatste woord zijn.' (Steenhuis, 2004).

We kunnen ons afvragen hoeverre dit ook speelt in de seksuologie. Angela Saini, een Britse wetenschapsjournalist, beschrijft in haar boek *Ondergeschikt* hoe veel meningen vooral bepaald worden door een dominante mannelijke cultuur, en niet door wetenschappelijke feiten. De Franse filosoof Michiel Foucault pakt dit vraagstuk nog veel breder op. Volgens Foucault is de obsessie met seksualiteit in onze samenleving, vooral een manier om macht uit te oefenen (Van Lunsen & Laan, 2022). Van Lunsen en Laan stellen dat deze normen ook een steeds grotere invloed in het privéleven van mensen krijgen: 'Van de knellende normen van de jaren 50 van de vorige eeuw, waarin niets mocht wat van restrictieve normen afweek, lijken mensen nu vaak het gevoel te hebben dat ze van alles móeten in plaats van dat ze zichzelf de vrijheid geven om van alles te mogen (Van Lunsen & Laan, 2022, p. 289).'

Welke invloed hebben deskundigen, in dit geval seksuologen en tantratrainers, op de seksuele normen die mensen volgen? In hoeverre bieden de verhalen meer vrijheid en wanneer is er sprake van vooroordelen die aan de cliënt overgedragen worden en leiden tot een nieuwe normering?

## **Wat is seks?**

We beginnen met een korte verkenning van enkele seksuologische publicaties waarin wij thema's lezen die ons relevant lijken.

### *Seks gericht op opwindning en jezelf verliezen*

Volgens Laan en Van Lunsen (*De waarheid over seks*, 2023, p. 19) is seks 'elk gedrag en elke handeling die gericht is op het beleven van seksuele opwindning en seksueel plezier.' Dat plezier is voor een deel iets dat je alleen kunt beleven als je bij het vrijen met een partner de aandacht op jezelf richt, de zogenaamde solofase (zie verder bij orgasme). Samira van Bohemen ziet het seksueel plezier als een flow ervaring (2021). Uit een kwalitatief onderzoek onder Nederlandse studenten destilleert zij universele psychologische patronen: 'goede seks als flow ervaring'. 'Hierbij voelt het alsof alles vanzelf gaat en van het een het ander komt zonder erbij na te denken' (p. 123), '... de noodzaak van een goede communicatie', 'Het moet een soort van natuurlijk vloeien, en dat je gewoon naar de seks toe werkt.' (p.124), 'Voor het bereiken van goede seks moet het allemaal moeiteloos voelen'... (p. 125)'... goede seks bovenal als een activiteit waarin men zichzelf helemaal kan verliezen (p. 126)' (flowervaring). Hier worden vormen van het ervaren van seksualiteit als een waarheid of een universeel patroon beschreven.

## *Mindful seks, jezelf vinden.*

Er is een alternatief verhaal over seks. Dit verhaal gaat niet over jezelf verliezen, maar juist jezelf vinden. Ook hier een korte verkenning. Sommige seksuologen, zoals Schnarch (2009) en Steenhart (2014) pleiten er juist voor om aandachtig te vrijen, mindful. Vrijen gaat dan over nieuwsgierig contact maken in plaats van te verwachten dat je zin moet hebben in seks. Niets moeten, geen voorwaarden vooraf en geen einddoel. Ellen Laan (2018, p. 58) beschrijft ook 'dat vrouwen opgewondener worden en dat ook beter opmerken als ze mindfulness leren. Mindfulness is zonder oordeel en zonder haast waarnemen wat er is, dus ook wat er in het lichaam gebeurt.'

## *Tantrische seksualiteit*

Mindful seks, aandachtige seks, is onder meer onderdeel van de tantrische filosofie en levenswijze. Er is veel discussie over de rol van seksualiteit in tantra, maar over één van de essenties hiervan is veel overeenstemming: tantra is de verbinding tussen seksualiteit en meditatie. Christopher Wallis (Wallis, 2013) beschrijft het tantrische seksuele ritueel als een meditatieve oefening en geen oefening om het plezier te maximaliseren. Miranda Shaw (Shaw, 1995) beschrijft hoe de seksuele vereniging een vorm van meditatie kan zijn om verlichting te bereiken ten behoeve van het welzijn van alle levende wezens. Deze meditatieve seks is vrij van lust en vrij van gehechtheid aan conceptueel denken. Ook is het belangrijk om seksuele vloeistoffen binnen te houden. In deze meditatieve seksuele vereniging is het doel om het hart volledig te openen en het te bevrijden van blokkades die gecreëerd zijn door opvattingen en emoties. Naar meditatie is intussen veel wetenschappelijk onderzoek gedaan. Jon Kabat-Zinn ontwikkelde *Mindfulness Based Stress Reduction* (MBSR). Het leert je hoe je geest [info](#) werkt, en hoe gedachten, oordelen en emoties veelal de veroorzakers zijn van lichamelijke en geestelijke pijn (Kabat-Zinn, 2007). Yuval Noah Harari beschrijft de positieve effecten van meditatie, ook uit eigen ervaring, in zijn 21 lessen voor de 21e eeuw (Harari, 2020). In meditatie kun je ontdekken dat gedachten en emoties opkomen en weer verdwijnen, zoals de wind uit verschillende richtingen kan komen, maar je zelf niet die wind bent. Je bent niet de wirwar van gedachten en emoties, je kunt de gehechtheid en identificatie met je emoties en gedachten loslaten.

## **Wat is een orgasme?**

Van Lunsen en Laan (2022) en Laan en van Lunsen (2023) beschrijven het orgasme als een solofase, een fase waarin seks een 'tamelijk egoïstische activiteit is' (van Lunsen en Laan, 2022, p. 186). Dit orgasme is een 'variabele, voorbijgaande piekervaring van intense opwindendheid en plezier, die gepaard gaat met een veranderende bewustzijnstoestand, verhoogde spierspanning en onwillekeurige ritmische samentrekkingen van de spieren van bekkenbodem en geslachtsorganen, waardoor vervolgens spierspanning en vasocongestie geheel of gedeelt

elijk verdwijnen en een gevoel van bevrediging en gelukzaligheid resteert' (van Lunsen en Laan, 2022, p. 190). Bij een man is dit orgasme in de eerste fase het gevoel dat de zaadlozing niet meer te stoppen valt en vervolgens in de tweede fase 'het moment dat het ejaculaat door alle spiersamentrekkingen in en rond deze structuren met kracht naar buiten wordt gestuwd' (van Lunsen en Laan, 2022, p. 190). Volgens Lunsen en Laan beleven vrouwen wel iets meer variatie, maar is bij '80-90% het lichamenlijk orgasmegevoel bepaald door bekkenbodemcontracties. Daarbij ligt de nadruk op de zogenaamde solofase: 'In de plateaufase moet je dus kunnen focussen op je eigen opwindende gedachten, gevoelens en fantasieën. Hoe leuk en opwindend het vrijen met je partner ook is, in die solofase word je vooral teruggeworpen op je eigen gevoel en moet je de ander als het ware even kunnen loslaten. Als je de controle en de ander niet kunt loslaten, als je niet voldoende kunt

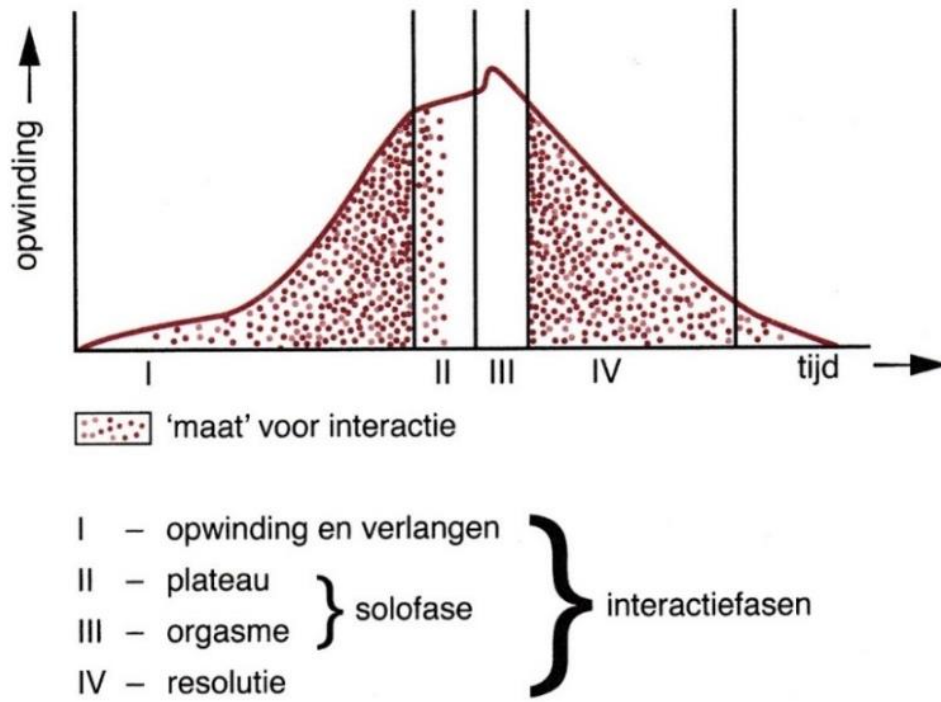
concentreren op je eigen opwinding, dan zet de seksuele respons niet door en kom je niet klaar' (Laan en van Lunsen 2023, p. 209). Laan en van Lunsen (2023) voegen daaraan toe dat 'voor de meeste vrouwen geslachtsgemeenschap alleen plezierig is met gelijktijdige effectieve clitorale stimulatie' (p. 127) en 'niet klaarkomen is voor iedereen even onbevredigend (p. 213).'

Hun visie op het orgasme is gebaseerd op onderzoek in het sekslab waar men kan zien wat op het niveau van de geslachtsorganen gebeurt als ze seksuele prikkels toedienen in de vorm van een erotische film en/of vibratie. In dat laatste geval heeft de proefpersoon ook nog een ringvibrator rond de penis of een clitorisvibrator aangebracht [info](#).

#### *Tantra en mindful vrijen: het idee van een dalorgasme*

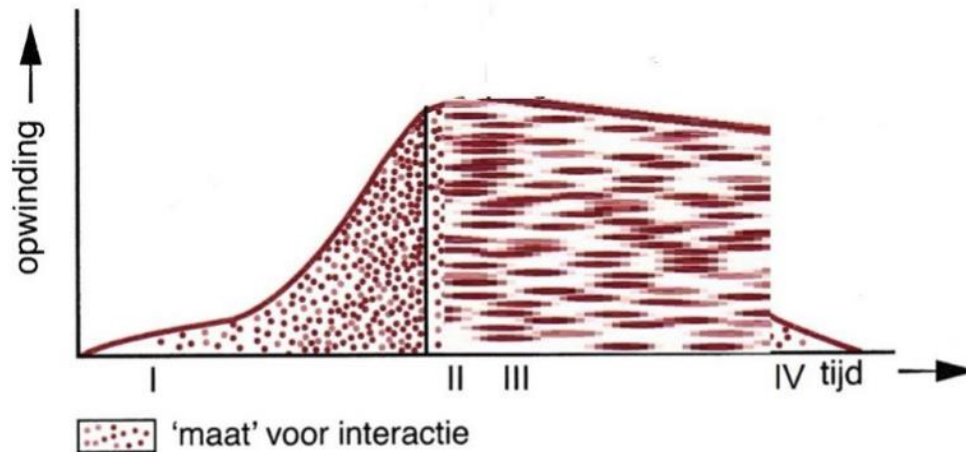
Vanuit tantra en mindful vrijen wordt onderzoek gedaan naar het zogenaamde dalorgasme. In de traditionele seksuele responscyclus gaat de plateaufase heel snel van interactie naar solo en vervolgens naar het piekorgasme. Deze plateaufase zou je echter langduriger gezamenlijk kunnen ervaren. Dit wordt ook wel valleiorgasme, hartorgasme of dalorgasme genoemd. (Den Boer, 2008, 2014; Den Boer en Van Wijngaarden 2019). In deze plateaufase is er nog steeds sprake van interactie, dat wordt in de figuur hieronder aangegeven met de rode streepjes.

**Figuur 16.** De seksuele responscyclus anno 2016 volgens Laan en Van Lunsen.



(Figuur 16: van Lunsen en Laan 2022, p. 175).

(Deze figuur is een eigen bewerking van figuur 16 van Lunsen en Laan 2022, p. 175).



- I – opwinding en verlangen
- II – plateau fase /
- III vallei orgasme
- IV – afronding

De seksuele responscyclus  
volgens Den Boer en Van Wijngaarden, 2023.

Het idee van een orgasme als totale lichaamservaring wordt beschreven door Komisaruk en collega's (2011). Voor mannen wordt daarbij een belangrijk onderscheid gemaakt tussen de fysieke handeling van het ejaculeren en het gevoel dat met een orgasme gepaard gaat. De onderzoeken laten zien dat er orgasmes mogelijk zijn waarbij het hele lichaam betrokken is, zowel bij mannen als bij vrouwen.

### Wetenschappelijk onderzoek naar de werking van tantra

Wolfgang Weig en Juliane Meyer publiceerden een wetenschappelijk onderzoek naar de werking van tantra: *Tantra – Ein Beitrag Zur Sexualtherapie?* De resultaten geven aan dat deelname aan een gerenommeerde tantra-cursus een positieve seks-therapeutische effectiviteit heeft, een positieve impact op de relatie en een positieve impact op de genezing van seksuele stoornissen. Het werkingsmechanisme in de vergelijking tussen tantra en sekstherapie is daarbij interessant. Terwijl problemen worden opgelost door conventionele sekstherapie zodat het 'normaal functioneren' daarna wordt hersteld, lijkt er een verandering van perspectief plaats te vinden in de tantra. Dus tantra zou de *ontbrekende schakel kunnen zijn* tussen het louter verhelpen van de seksuele stoornis en het verbreden van het seksuele perspectief (Weig, Meyer, 2019). Die verandering van perspectief beschrijven we in dit essay. Dit kan een belangrijke aanvulling zijn van een seksuologische behandeling. Verandering van het seksuele perspectief tijdens een behandeling kan leiden tot het anders ervaren van seks en seksuele problemen. Dan kan blijken dat er soms niet zozeer een medisch of psychisch en/of relationeel probleem is, maar een gebrek aan kennis en oefening.

## **Tantra: onze persoonlijke ervaring**

Op basis van deze korte verkenning kunnen we een onderscheid maken tussen verschillende visies op seksualiteit en het orgasme. De beschreven seksuologische studies richten zich meer op lust en het jezelf verliezen (orgasme als bekkenbodemplicatie en solofase), en tantrische verhalen richten zich meer op de verbinding en jezelf vinden (het idee van een dalorgasme).

De tantrische ervaring is nog veel minder onderzocht. Daarom nu eerst een beschrijving van onze persoonlijke ervaring. Het startpunt is bij ons niet zin of geen zin, maar een moment om nieuwsgierig de seksuele verbinding aan te gaan. Door veel oefening kunnen we zonder veel te doen elk moment van de dag een basis van seksuele opwinding ervaren van waaruit we genitaal in elkaar gaan, met wat glijmiddel. Vervolgens liggen we allereerst stil, en voelen we letterlijk welke ruimte er is om elkaar fysiek en gevoelsmatig te ontmoeten. Alles mag ontstaan, soms valt één van ons in slaap, soms ontstaat er meer lust en opwinding dat over kan gaan in een diepgaande liefdevolle verbinding, dan weer kan het gesprek over de boodschappen gaan. Alles in dezelfde stroom van nieuwsgierig onderzoek én genitale verbinding. Onze aandacht is zowel bij de lust vanuit het bekken, de liefdevolle verbinding vanuit het hartgebied als de ontmoeting in gesprek.

Een piekorgasme en/of zaadlozing hebben we enkele keren per jaar, die spiercontractie voegt weinig toe aan het gevoel van seksuele extase wat wij zo lang samen kunnen ervaren, en het vermindert de energie en verbinding. Regelmatig als we zo langer in elkaar zijn en stilliggen, met opwinding/erectie, ontstaat er een gevoel van totaal samensmelten, volledig één zijn, waarin bijna niet meer te voelen is wat de penis en de vagina is, wat het ene en het andere lichaam is, van wie de ene of de andere ademhaling is. Dit is wat wij een dalorgasme of hartorgasme noemen. Een ervaring die zowel meditatief en aandachtig als liefdevol en extatisch voelt. Er is dan geen sprake meer van seksuele stimulatie in de zin van bewegen, maar wel van een sterke seksuele opwinding en een intense liefdes-eenheidservaring die heel anders voelt dan een piekorgasme en/of zaadlozing. Dit kan uren duren, maar ook elk moment stoppen. Er is geen doel, er is alleen meditatief, liefdevol én extatisch nieuwsgierig onderzoek.

## **Het seksuele verhaal in voorlichting en spreekkamer**

We gaan na welke betekenis seksualiteit heeft bij deskundigen op het terrein van seksuologie en van tantra. Die betekenis ontstaat onder meer in de voorlichtingsverhalen en in de spreekkamer van hulpverleners. Om hiervan een beeld te krijgen hebben we een aantal deskundigen geïnterviewd over het verhaal dat ze vertellen, in relatie tot wetenschappelijke en alternatieve kennis en hun eigen seksuele beleving. Bij de selectie van de deskundigen hebben we gezocht naar een vertegenwoordiging van de verschillende visies zoals we die in dit essay beschrijven. De geïnterviewde deskundigen zijn in hun vakgebied gekend en/of hebben hierover gepubliceerd. Elk stukje is een samenvatting van een lang gesprek. Het doel is om in elk stukje te onderzoeken welk verhaal verteld wordt, welk verhaal niet verteld wordt, hoe dat in relatie staat tot het persoonlijke verhaal van de geïnterviewde en hoe het in relatie staat tot jouw professionele en persoonlijke verhaal als lezer.

**Yuri Ohrichs** is seksuoloog NVVS, en werkt als senior consultant en trainer voor Rutgers. Hij gaat daarbij uit van wetenschappelijke inzichten. In zijn eigen seksualiteit staat hij meer aan de emotionele kant, gericht op piekorgasme en zaadlozing. Een ervaring die benoemd wordt als dalorgasme kent hij niet in beleving, wel als begrip. In zijn voorlichting en training besteedt hij zowel aandacht aan lust als aan kennis, verbinding en afstemming vanuit een bredere intimiteit. Een dalorgasme en dergelijke komt niet aan de orde, ook omdat hiervoor



geen wetenschappelijke ondersteuning is. Hij heeft er wel belangstelling voor en pleit voor meer onderzoek.

**Linda Duits** is publicist, onderzoeker en docent. In haar boek *Eindelijk weten wat seks is* (Duits, 2020) komt mindfulness of een dalorgasme niet voor. In haar werk komen hart en verbinding zelden aan bod, de focus ligt op wetenschappelijke kennis en persoonlijke betekenisgeving aan seks en seksualiteit. Ze oordeelt niet over de seks van anderen maar nodigt graag mensen uit tot nader nadenken. Veel mensen willen dat seks vanzelf gaat, en willen seksueel normaal zijn. Veranderingen in het collectieve denken over seksualiteit gaan moeizaam.

**Liesbeth Dollekamp** geeft biologieles op een middelbare school. Het standaardverhaal over seks in de biologielessen is beperkt tot het biologische verhaal, waarden en normen, voorbehoedsmiddelen, soa's en LHBTI. Zij vult het verhaal aan met het verhaal over mindful seksualiteit. Ze vindt het belangrijk dat kinderen dit brede perspectief leren kennen, zodat ze een keuze hebben. Maar dat gebeurt nog heel weinig in de biologielessen op middelbare scholen. Liesbeth vindt het wenselijk dat de lesboeken worden uitgebreid met een paragraaf over mindful of tantrische seksualiteit.

**Wendy Doeleman** geeft tantratrainingen en publiceerde de boeken *Coole seks, relaxte liefde* en *Hartelust*. Zij denkt dat veel seksuele problemen veroorzaakt worden door bepaalde gangbare ideeën over seks. Zo ligt bij seksuele voorlichting over het lichaam van de vrouw de focus tegenwoordig erg op de clitoris. Echter, de vagina kan van binnen ook heel gevoelig zijn. Zelf geniet Wendy juist erg van het 'in elkaar zijn' door middel van penetratieseks. Die seks kan intens zijn of meer doelloos en vol aandacht. Voor haar en haar partner is een piekorgasme en/of zaadlozing daarbij allang geen doel meer. Een langdurig dalorgasme vinden zij veel fijner dan de ontladingskramp van het piekorgasme. Vanuit deze visie op seksualiteit is volgens Wendy het begrip 'orgasmekloof' (de observatie dat mannen veel meer orgasmes beleven dan vrouwen) niet relevant.

**Tara Long** geeft tantratrainingen. Bij haar kennismaking met seks in de puberteit had ze hier nauwelijks kennis over. Het was vooral tegemoetkomen aan wat haar mannelijke partners daarin van haar verlangden. Ze had toen weinig eigen inbreng en kon nauwelijks aangeven of ze wel of geen zin had. In haar studententijd bleef de seks heel sterk gericht op de mannelijke lust. Pas in haar eerste huwelijk, ze was inmiddels 25 jaar oud, vroeg haar man naar haar seksuele verlangens en ontstond er een bewustzijn dat ze zelf ook meer invloed op haar seksuele beleving zou kunnen hebben. Twee jaar later ontdekte ze per toeval Boeddhistische tantra toen ze in Londen studeerde. Daarmee ontstond steeds meer het besef van een integrale ontwikkeling van haar bewustzijn, waar het gaat over verbinding, (transpersoonlijke) liefde, en ook de ervaring van 17 verschillende orgasmes. Ze heeft veel onderzoek gedaan naar verschillende visies op seksualiteit en orgasme. Ze ziet in de Engelstalige seksuologie meer aandacht voor alternatieve vormen van orgasme(beleving).

Uit deze vijf verhalen blijkt dat je bij het zoeken naar seksuologische hulp afhankelijk bent van de voorlichter of hulpverlener die je ontmoet. Het verhaal van een erkende seksuoloog is gebaseerd op wetenschappelijk onderzoek, maar toch ook gekleurd door eigen ervaring. Tantratrainers hebben een andere persoonlijke ervaring, maar putten ook uit een breder spectrum van alternatief wetenschappelijk onderzoek. Deze interviews zijn een eerste verkenning en kunnen aanleiding zijn voor een breder onderzoek naar de verschillende verhalen die in de praktijk verteld worden in relatie tot de persoonlijke beleving van de hulpverlener.

Het seksuele verhaal in de wetenschap Omdat de wetenschap belangrijk is voor het seksuele verhaal dat in de seksuologische praktijk en voorlichting verteld wordt, is het

belangrijk om te onderzoeken hoe dit wetenschappelijke verhaal ontstaat, wat de invloed van het tantrische verhaal kan zijn en wat de relatie kan zijn tot de persoonlijke seksuele beleving van de wetenschappelijk onderzoeker.

Marieke Dewitte is associate professor in de seksuologie aan de universiteit van Maastricht. Zij vertelde dat in traditioneel wetenschappelijk onderzoek men individuen naar een veelal mannelijk georiënteerde erotische film laat kijken in een klinische lab setting. Ze hebben de onderzoeksruimte gezelliger gemaakt en nodigen nu stellen uit in plaats van individuen, omdat seks zich vaak afspeelt in de context van een relatie. En vanuit hun kritiek op 'traditioneel' seksonderzoek doen ze geen onderzoek met erotische films meer. De partners stimuleren elkaar nu op een manier die voor hen prettig is. Zo meten ze dus hoe partners hun opwinding op elkaar afstemmen (Den Boer, 2022).

Cobi Reisman is seksuoloog en opleider seksuologie. Hij stelt dat je met de juiste kennis, informatie en beperkte suggesties 70% van de seksuele problemen oplost. In zijn visie vindt het orgasme vooral in het brein plaats, de spiercontractie is niet het orgasme, maar geeft wel signalen aan het brein die de orgasmebeleving kunnen versterken. Hij vindt de term orgasmekloof niet genuanceerd, voor hem zijn man en vrouw gelijkwaardig maar verschillen vooral door leer- gedrag en informatie gedurende de seksuele ontwikkeling. Veel mensen richten zich op het piekorgasme, die zich vooral op de eigen beleving richt. Maar er zijn ook veel mensen die niet regelmatig een piekorgasme belevan, maar seks toch leuk en bevredigend vinden. Als er een medische aanleiding is, zoals een verwijderde prostaat, ontdekken mannen ook de mogelijkheid van een orgasmisch gevoel vanuit het hele lijf, die anders is dan ejaculatie. Iedereen kan dit leren door te oefenen, maar dat gaat wel in tegen de automatische piloot, die gericht is op het soloplezier van het loslaten in het piekorgasme. Cobi stelt voor om door middel van een gevalideerd wetenschappelijk onderzoek te onderzoeken welke kennis en oefening kan bijdragen aan een bredere seksuele beleving.

**Hester Pastoor** is seksuoloog NVVS en psychotherapeut, voormalig voorzitter van de NVVS en geeft seksuologie onderwijs. Ze heeft ervaring met yoga. Tantra is voor haar nieuw, interessant maar ook spannend. Ze ziet zichzelf vooral als wetenschapper en denker, kent ook de wereld van lust en voelen, maar kent niet de ervaring die we als een dalorgasme beschrijven. Dat is ook geen onderdeel van haar seksuologische praktijk. In de gesprekken met patiënten onderzoekt ze wel een bredere betekenis van intimiteit, niet alleen gericht op het piekorgasme of de penetratie. Voor haar is een belangrijke term daarin *sensate focus*, leren focussen op gevoel, wat niet primair seksuele behoeftes zijn. Daarin kan bijvoorbeeld ook haptonomie ondersteunend zijn. Soms vertelt ze iets over de mogelijkheden van tantra. Het zou haar als hulpverlener helpen om meer te weten wat tantra is. Dan kan ze zelf iets van die kennis en oefeningen overbrengen, of doorverwijzen. Doorverwijzen is wel lastig, omdat tantratrainers geen erkende vereniging hebben zoals de NVVS. Hester denkt dat het belangrijk is om met kennisoverdracht te beginnen, en te onderzoeken of dat kan op congressen, een cursusdag voor seksuologen of met gastcolleges in de opleidingen.

**Janniko Georgiadis** doet onderzoek naar het orgasme met fMRI-scans aan het Universitair Medisch Centrum Groningen. 'Tantristen beheersen iets wat je wetenschappelijk experimenteel goed kunt uitbuiten, je hebt alle tijd en je beheerst de mentale concentratie. Bij veel mensen zit bij seksualiteit juist daar het probleem. Daarom is onderzoek naar tantra interessant, omdat tantristen geleerd hebben om het te sturen. Je kunt een experiment verzinnen waarin je verschillende orgasmes kunt onderzoeken. Het is goed om seksualiteit zo van verschillende invalshoeken te benaderen.'

Deze vier verhalen geven een eerste verkenning over welke invloed de tantrische verhalen en de persoonlijke beleving kunnen hebben op seksuologische voorlichting en onderzoek. Ze kunnen aanleiding zijn voor verdere exploratie.

## Verhalen en bewustzijn

We vertellen verschillende verhalen over seks in een complexe afweging van wetenschap, samenleving en persoonlijke voorkeuren. De vraag is dan hoe onze verhalen ontstaan. Volgens een van de prominente neurowetenschappers, Antonio Damasio, is het bewustzijn een verhalenmachine, die emoties, gevoelens en gedachten produceert over de wijze waarop het lichaam functioneert ten behoeve van het zelfbehoud van de mens (Damasio, 2019).

We geven hier een korte samenvatting van ons literatuuronderzoek naar het bewustzijn (Den Boer 2012, 2014 en 2022, Den Boer en Van Wijngaarden 2019). Damasio beschrijft een drieling van ons bewustzijn: 'Bewustzijn maakt gevoelens kenbaar en versterkt daardoor de interne invloed van emoties: het laat emoties door de bemiddeling van gevoelens doordringen tot het denkproces (Damasio 2001, p. 65).' Damasio maakt hier een belangrijk onderscheid tussen emoties en gevoelens. Een emotie is meer gesitueerd in het lichaam. Deze emoties kunnen bewust ervaren worden als gevoelens, waarvan de belangrijkste liefde en altruïsme zijn. Een gevoel kun je dan zien als een bewuste emotie, wat nog geen denkproces is. (Damasio, 2001, 2010, 2019). Dit is een veel bredere definitie dan de veelgebruikte definitie dat ons bewustzijn vooral ons rationele denken is. Deze visie heeft implicaties voor onze seksuele verhalen. Als je seks onderzoekt door mensen naar een mannelijk georiënteerde erotische film te laten kijken met een onderzoeksinstrument rond hun penis, dan zal je daaruit vooral gegevens krijgen over de emotie lust in relatie tot de 'kennis' die de film en de onderzoeker overbrengt. Als je seks onderzoekt door stellen in een veilige, liefdevolle setting te laten vrijen, en je stelt vragen over hun gevoelens, waaronder verbinding en liefde, kan een betekenis van seksualiteit ontstaan waarin gevoelens een grotere rol krijgen.

Interessant is dat mensen snel de neiging hebben om hun eigen verhaal als een waarheid te zien, wat ook blijkt uit titels van de onderzochte seksuologische publicaties: *De waarheid over seks*, *Universele psychosociale patronen (...)* en *Eindelijk weten wat seks is*.

Lisa Feldman Barrett geeft hiervoor een interessante verklaring. Ze stelt dat er geen universeel menselijk bewustzijn of geest is, maar dat 'een bepaald menselijk brein en een bepaald menselijk lichaam, opgevoed en bedraad in een bepaalde cultuur, een bepaald soort geest zal voortbrengen (Feldman Barrett, 2021, eigen vertaling van originele Engelse versie, e-readerversie, p. 32).' Er is niet een eenduidige waarheid over ratio, gevoel en emoties. In onze westerse cultuur kunnen dan bijvoorbeeld gedachten en emoties aanvoelen als fundamenteel verschillend, terwijl ze dat in de Balinese cultuur niet kennen, daar ervaren ze een mengeling van wat wij denken en voelen zouden noemen. Voor hen is het één ding.

Wat opkomt in je bewustzijn of je geest is dus geen waarheid in de zin van een fysieke realiteit, maar een sociale realiteit, die weliswaar tijdelijk vastgelegd kan zijn in de bedrading van je hersenen, maar die we kunnen wijzigen. Je kunt kiezen om je bloot te stellen aan nieuwe concepten en je daarin oefenen, waardoor het mogelijk is om je geest te veranderen (Feldman Barrett, 2021). Een van haar adviezen is om letterlijk te gaan bewegen, waardoor de ervaring en de betekenis van die ervaring kan veranderen (Veerle Poels, 2020).

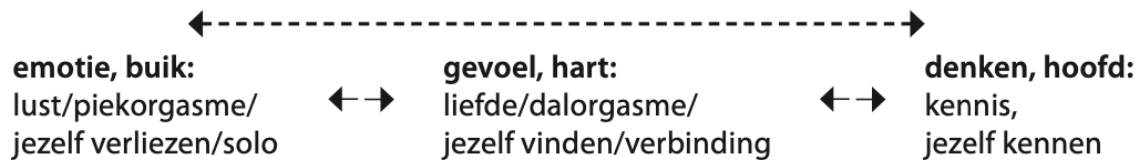
Nu wordt ook begrijpelijk waarom er zoveel verschillende definities van emotie, voelen, en denken zijn, en de daaraan verbonden betekenissen van bijvoorbeeld seksualiteit. De betekenis staat niet vast, deze kan wijzigen, kan in beweging komen. In dit essay verbinden we de recente inzichten uit de wetenschap over onze geest en ons bewustzijn met het dagelijks taalgebruik om tot een bruikbare en herkenbare beschrijving te komen.

Op basis van ons onderzoek verbinden we de drie delen van ons bewustzijn die we in onze cultuur en spraakgebruik kennen: denken, voelen en emoties, met drie delen van ons lichaam. Spreekwoordelijk kennen we dat wel: in ons hoofd zitten, vanuit ons hart leven of het korte lontje vanuit de onderbuik. Recent onderzoek laat zien dat ook ons hart en onze buik neurologische netwerken hebben die vergelijkbaar zijn met hersenfuncties. Damasio beschrijft het zenuwstelsel in de buik als het allereerste brein. Dit zenuwstelsel produceert 95% van de serotonine, de neurotransmitter die veel invloed heeft op onze stemmingen (Damasio, 2019). Het hart produceert onder meer het liefdeshormoon oxytocine (Servan-Schreiber, 2006).

We kunnen dit model vertalen naar drie verhalen over seksualiteit: het verhaal van de lust, het verhaal van liefdevolle aandachtige seks en de kennis over seks en zelfkennis. Ons model voor ons bewustzijn laat zien dat we daarbij vanuit verschillende sociale realiteiten leven, en daar verschillende woorden aan geven. Het is daarbij dan belangrijk om te realiseren dat dit geen waarheden zijn, maar sociale constructies die gewijzigd kunnen worden.

Wij concluderen dat het een vergissing is om een eigen verhaal als 'waar' te zien. Een verhaal is meer een onderdeel van een spectrum van verschillende mogelijke betekenissen, vanuit de verschillende delen van ons bewustzijn: emotie, gevoel en denken. De vraag is dan hoe we kunnen leren bewegen in de betekenis van verschillende verhalen. Lisa Feldman Barrett adviseert om 5 minuten per dag een kwestie vanuit het perspectief van een ander te bekijken en dat standpunt ook te gaan belichamen (Feldman Barrett, 2021). Dat is hier onze uitnodiging voor de betekenis van seksualiteit. Dan kun je in beweging komen in betekenis en elkaar ontmoeten. Je kunt onderstaande lijn alleen of met anderen voor je op de grond leggen, en verkennen hoe het is om eerst op het voor jou meest bekende punt te gaan staan en vervolgens te gaan bewegen, onderzoeken en ontmoeten. Om vervolgens meer een verbinding te maken tussen deze verschillende delen van je bewustzijn en je lichaam is oefening nodig. Tantrisch, mindful vrijen, alleen of met een partner, is één van de oefeningen om dit te realiseren. Ons model van het bewustzijn past in een bredere filosofische discussie. Hierover vertelt filosoof Paul van Tongeren, van april 2021 tot april 2023 denker des vaderlands.

Als we in zijn werkkamer een lijn van betekenis in drie beelden van buik, hart en hoofd neerleggen, zegt hij dat hij over de hele lijn ligt. Paul ziet een risico in deze driedeling, dat er toch een oordeel kan zijn dat het ene beter is dan het andere. Hij vertelt dat veel betekenis vastgelegd wordt in sciëntisme (wetenschap als enige weg naar kennis) of juist subjectivisme (meningen als uitdrukking van persoonlijke voorkeuren). Maar voor hem is betekenis ook gegeven in onze ervaring: we interpreteren de betekenis die we waarnemen. Een bredere betekenis vanuit waarnemen en interpreteren is in de filosofie en wetenschap niet zo makkelijk. Volgens Paul is dat misschien voelbaarder in een roman of gedicht. Ook fysiek bewegen is volgens hem daarin belangrijk. Als je vastzit in je denken, kan wandelen ook je denken weer in beweging brengen. Het verhaal van Paul kunnen wij verbinden met ons model: sciëntisme meer als het denken/hoofd, subjectivisme meer als emotie/buik, en de ervaring meer als gevoel/hart. Met een uitnodiging om te leren bewegen tussen deze delen van het bewustzijn. En met de waarschuwing van Paul dat dit geen sciëntistisch of subjectivistisch model is, en geen platonische hiërarchie, maar een uitnodiging tot waarnemen en interpreteren.



### **Conclusie: vrij en verbonden bewegen in de betekenis van seksualiteit**

Niet elk seksueel verhaal is waar of waardevol, dus zorgvuldig onderzoek is belangrijk voordat een verhaal in onderwijs, voorlichting of therapie gebruikt wordt. Wij schetsten in dit essay verhalen over seksualiteit, die niet zozeer losstaan, maar die je kunt zien als verschillende verhalen die in elkaar overgaan en met elkaar verbonden zijn. De geïnterviewde seksuologen geven aan dat onderdelen van het tantrische verhaal zoals het meditatieve aspect, het idee van een dalorgasme en het idee dat je in een orgasme ook in verbinding kan zijn, nog niet behoren bij het evidence-based seksuologische verhaal en daarom ook niet verteld worden in de seksuologische praktijk. In de onderzochte seksuologische publicaties lijkt ook weinig ruimte te zijn voor dit verhaal. De geïnterviewde seksuologen zien wel de potentiële waarde van dit verhaal en zijn geïnteresseerd in nader onderzoek en discussie hierover. De aanvulling van het tantrische verhaal bij een seksuologische behandeling kan leiden tot verandering van het seksuele perspectief en zo tot het anders ervaren van seks en seksuele problemen. Dan kan blijken dat er soms niet zozeer een medisch of psychisch en/of relationeel probleem is, maar een gebrek aan kennis en oefening. De uitnodiging vanuit ons model voor ons bewustzijn is om niet te kiezen voor één waarheid, maar vrij en verbonden te kunnen bewegen in het hele spectrum van denken, voelen en emotie en zo alle aspecten van de seksuele beleving te kennen, te onderzoeken en te delen in voorlichting, onderwijs en seksuologische praktijk.

#### *Vervolgonderzoek*

Het beperkte onderzoek dat tot nu toe gedaan is naar tantrische seksuele beleving is aanleiding om te onderzoeken hoe onderwijs, voorlichting en seksuele hulpverlening verrijkt kan worden met deze kennis en oefeningen. Het kan de beleving van seksualiteit van veel mensen verbeteren en verrijken. We stellen het volgende vervolgonderzoek voor:

- Welke verhalen worden verteld in voorlichting en seksuologische en tantrische praktijk en wat is de relatie tot de persoonlijke seksuele beleving?
- Hoe ontwikkelt de wetenschappelijke seksuologie zich, en welke persoonlijke of andere factoren spelen hierin een rol?
- Gevalideerd wetenschappelijk onderzoek met vragenlijsten hoe tantrische kennis en oefening kan bijdragen aan een bredere seksuele beleving.
- Onderzoek in fMRI-scans naar de ervaring van het zogenaamde dalorgasme.

#### **Literatuur**

Boer, J.W. den (2008). *Het is tijd voor een liefdesrevolutie*. Amsterdam: Bert Bakker.

Boer, J.W. den (2012). De vrije wil is iets waar je aan werken moet. *Filosofie*, 22-6.

Boer, J.W. den (2014). Mindful vrijen: seks hoeft niet leuk te zijn. Een filosofisch onderzoek naar verlangen. *Tijdschrift voor Seksuologie*, 38-4.

- Boer, J.W. den, en Van Wijngaarden, C.S. (2019-1). *Tantra, het geheim van de liefde*. Voorburg: De Driehoek.
- Boer, J.W. den, en Van Wijngaarden, C.S. (2019-2). Niet prestatiegericht. *De Volkskrant*, 17 december 2019.
- Boer, J.W. den (2021). Ratio, emotie en gevoel. Pleidooi voor een nieuw bewustzijn. *De Psycholoog*, 42-48.
- Boer, J.W. den, m.m.v. Dewitte, M. (2022). Tantra, de verbinding tussen seks en meditatie. *Vlam*, 02-2022.
- Bohemen, S. (2021). Goede seks als flowervaring. Universele psychosociale patronen in de seksualiteitsbeleving van jongvolwassenen. *Tijdschrift voor Seksuologie*, 45-3.
- Damasio, A. (2001). *Ik voel dus ik ben*. Amsterdam: Wereldbibliotheek.
- Damasio, A. (2003). *Het gelijk van Spinoza*. Amsterdam: Wereldbibliotheek.
- Damasio, A. (2010). *Het zelf wordt zich bewust*. Amsterdam: Wereldbibliotheek.
- Damasio, A. (2019). *De vreemde orde der dingen*. Amsterdam: Wereldbibliotheek.
- Damasio, A (2022). *Feeling & knowing*. New York: Vintage Books.
- Deelen, M. (2019). <https://www.vice.com/nl/article/d3am3x/lize-korpershoek-documentaire-seks> (5 januari 2023).
- Duits, L. (2020). *Eindelijk weten wat seks is*. Utrecht: Ten Have.
- Feldman Barrett, L. (2021). *Seven and a half lessons about the brain*. Londen: Picador.
- Georgiadis, J. (2007). *The orgasmic brain exposed*. Groningen: Rijksuniversiteit Groningen.
- Harari, Y. N. (2020). *21 lessen voor de 21e eeuw*. Amsterdam: Thomas Rap.
- Kabat-Zinn, J. (2007). *Handboek meditatief ontspannen*. Haarlem: Altamira-Becht.
- Laan, E. (2018). En hoe gaat het met seks? *Tijdschrift voor Seksuologie*, 42-2.
- Laan, E. en Van Lunsen, R. (2023). *De waarheid over seks*. Amsterdam: Arbeiderspers.
- Lunsen, R. & Laan, E. (2022). *Seks, een leven lang leren*. Amsterdam: Prometheus.
- Komisaruk et al (2011). *De wetenschap van het orgasme*. Leuven/Den Haag: Acco.
- Schnarch, D. (2009). *Passionate marriage*. New York: W.W. Norton & Company.
- Servan-Schreiber, Dr. D. (2006). *Uw brein als medicijn*. Utrecht/Antwerpen: Kosmos-Z&K.
- Shaw, M. (1995). *Passionate enlightenment, Woman in tantric buddhism*. Princeton, USA: Princeton University Press.

Steenhart, V. (2014). *Lust of last? Verhalen uit de praktijk van een seksuoloog*. Amsterdam: Artemis & co.

Steenhuis, P.H. (2004). De filosoof William James in 1 vraag. *Trouw*, 26 november 2004. <https://www.trouw.nl/voorpagina/de-filosoof-william-james-in-1-vraag~b719439e/>.

Poels, V. (2020). Boekbespreking van: Feldman Barrett, L. (2020). *How emotions are made. The secret life of the brain*. Houghton Mifflin Harcourt. *Systeemtheoretisch Bulletin*; SB nummer 1; jaargang 39, <https://interactie-academie.be/pub/1209>.

Wallis, C. D. (2013). *Tantra Illuminated*. Boulder, USA: Mattamayua Press.

Weig, Prof. Dr. W., Meyer, J. (2019). Tantra – Ein Beitrag Zur Sexualtherapie? *Sexuologie*, Band 26, 2019, s. 151-158.

<https://www.tijdschriftvoorseksuologie.nl/lees/2024-jaargang-48/2024-jaargang-48-nummer-1/wat-is-jouw-seksuele-verhaal-vrij-en-verbonden-bewegen-in-de-betekenis-van-seks>