

# Koorddanser

Online platform voor bewustwording en spiritualiteit



## Ken jij jouw seksuele verhaal?

Door [Jan den Boer](#)

Op 9 september 2024

**Vrij bewegen in de betekenis van seksualiteit. Veel mensen leven onbewust in een verschillend verhaal over seksualiteit en kunnen elkaar daardoor onvoldoende daarin ontmoeten. Jan en Caroline gingen in gesprek met seksuologen en tantratrainers, schetsen het complete spectrum van seksualiteit en nodigen uit om daar vrij in te leren bewegen, ontmoeten en genieten. Wat is jouw seksuele verhaal?**

Enige tijd geleden deed Giel Beelen een podcast met ons over seksualiteit. Op zijn Giel Beelen's begon hij heel klassiek over het 'hoogtepunt.' Als wij vertellen dat daar veel meer mogelijk is, zegt hij dat hij tot ons kennismakingsgesprek een paar weken geleden dit niet

wist, evenals waarschijnlijk veel mensen met hem. Dat het in onze samenleving veel over seks lijkt te gaan, maar tegelijkertijd veel ook niet verteld wordt.

Hij vraagt aan Caroline wat haar seksuele verhaal is. Caroline vertelt dat het nu totaal iets anders is dan in het verleden. Vroeger was seks voor haar heel gescheiden van het dagelijks leven, twee verschillende werelden. Nu is het één stroom van levensenergie die in alles aanwezig is.

Als Caroline dit vertelt zie je Giel ontspannen en blij zegt hij dat hij zo gelukkig wordt van die term levensenergie, omdat dit seksualiteit zoveel breder maakt. Zo geeft seks hem een veel fijner gevoel, en zit er geen dwang meer bij.

Giel Beelen is niet de enige die zich verbaast over het gebrek aan kennis over seksualiteit. Wij zelf leerden dit ook pas op latere leeftijd kennen. We hadden dit graag veel eerder geweten. Daarom zijn we gaan onderzoeken welke verhalen over seksualiteit verteld worden door deskundigen, zoals seksuologen en tantratrainers. Ook wat de relatie is tussen hun verhaal en hun eigen beleving van seksualiteit. Dat is natuurlijk een heel kwetsbare vraag. Het is mooi hoe een aantal deskundigen deze vraag hebben beantwoord voor een essay dat we geschreven hebben voor het wetenschappelijke ‘Tijdschrift voor Seksuologie’.

## **Twee verhalen over seksualiteit**

Eerst geven we een samenvatting van twee verschillende verhalen over seksualiteit. Het seksuele verhaal van sommige seksuologen, zoals bijvoorbeeld verwoord door Samira van Bohemen in het Tijdschrift voor Seksuologie is seks als een activiteit ‘waarin men zichzelf helemaal kan verliezen.’ In het boek ‘De waarheid over seks’ van Ellen Laan en Rik van Lunsen (2023) is seks een verhaal van plezier en van lust. Daarbij is de laatste fase, de plateaufase en het orgasme, iets wat je alleen op jezelf kunt beleven, de zogenaamde ‘solofase’ waarin seks ‘een tamelijk egoïstische activiteit is.’

Uit ons onderzoek blijkt dit ook, omdat veel seksuologen zich houden aan wat wetenschappelijk is bewezen. Dit verhaal van de ‘solofase’ is een verhaal dat regelmatig verteld wordt.

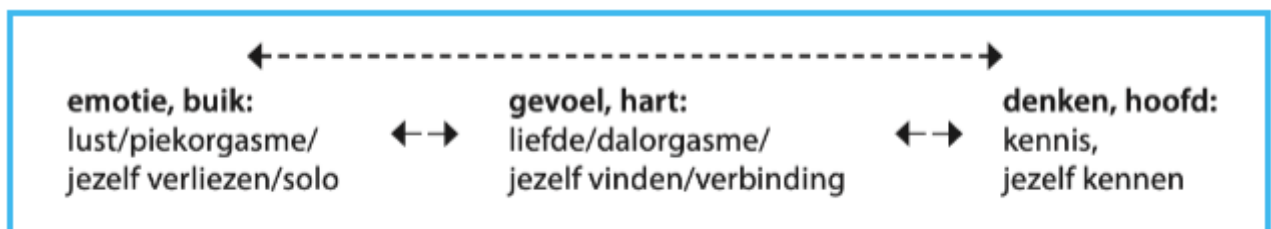
Maar wat nu als je juist verlangt naar verbinding in de totale seksualiteit, zonder ‘solofase’? Dan is er het alternatieve verhaal van tantrische seksualiteit. Ook uit onze eigen ervaring weten we dat je jezelf kunt trainen in een vorm van seksualiteit waarin ook de plateaufase en het zogenaamde dalorgasme in verbinding ervaren kan worden. Niet jezelf verliezen, maar juist jezelf en de verbinding met de ander vinden. Hier is intussen enig wetenschappelijk onderzoek naar gedaan, waaruit blijkt dat deze verandering van het seksuele perspectief tijdens een behandeling kan leiden tot het anders ervaren van seks en seksuele problemen. Dan kan blijken dat er niet zozeer een medisch of psychisch en/of relationeel probleem is, maar een gebrek aan kennis en oefening. Sommige seksuologen vertellen dit verhaal, maar er moet nog meer gebeuren voordat het opgenomen wordt in de reguliere seksuologie.

## **Seksuele verhaal en persoonlijke beleving**

Uit ons onderzoek blijkt dat de verhalen die seksuologen en tantratrainers vertellen nauw samenhangen met hun eigen seksuele beleving. Een seksuoloog vertelt dat hij het begrip dalorgasme wel kent, maar niet uit eigen beleving. In zijn voorlichting komt dit niet aan de orde, ook omdat hiervoor geen wetenschappelijke ondersteuning is. Hij heeft er wel

belangstelling voor en pleit voor meer onderzoek. Hetzelfde seksuele verhaal vertelt een andere seksuoloog. De tantrische ervaring en een dalorgasme kent zij niet uit eigen ervaring, en het is ook geen onderdeel van haar seksuologische praktijk. Ze onderzoekt wel een bredere betekenis van intimiteit. Twee tantratrainers vertellen juist hoe ze zelf het dalorgasme of meerdere vormen van orgasme ontdekt hebben en dat veel fijner vinden dan de ontladingskramp van het piekorgasme. Vanuit die eigen ervaring en de kennis die ze daarover ontdekt hebben, vertellen ze een veel breder verhaal over seksualiteit, waarin ook het verhaal van de lust natuurlijk belangrijk en waardevol is.

Vrij bewegen in de betekenis van seksualiteit Je kunt dus vanuit een verschillend verhaal over seksualiteit het seksuele contact aangaan, meestal zonder je daarvan echt bewust te zijn, waardoor je elkaar daarin niet ontmoet. We vragen in relatiesessies en tantraworkshops stellen regelmatig om op een lijn van de betekenis van seksualiteit te gaan staan:



Door letterlijk in een verschillende betekenis te gaan staan en deze uit te spreken, worden ze zich bewust van de verschillen en worden die bespreekbaar. Vervolgens vragen we ze om langzaam te bewegen naar de positie van de ander. Ze mogen daar voelen wat er zowel lijfelijk als in de betekenis van seksualiteit met je gebeurt. Vervolgens vertellen ze elkaar op de positie van de ander wat de kwaliteit van die positie is. Het is fascinerend en ontroerend hoe er dan vrij snel begrip, toenadering en contact kan ontstaan.

## Elkaar vinden

Onze belangrijkste ontdekking hierin is dat het dan niet meer over goed of fout gaat, maar over vaststaan of bewegen. Je kunt dan stoppen met de strijd over seksualiteit. Je gaat samen het hele spectrum van de seksualiteit onderzoeken vanuit waardering voor alle kwaliteiten die mogelijk zijn. Dan ontdekken partner waardering voor de verschillen die juist het seksuele contact zo interessant maken en die elk moment weer anders kunnen en mogen zijn.

Uit ons onderzoek blijkt dus dat er een enorm gebrek aan kennis en oefening is op het gebied van seksualiteit. Onze uitnodiging is om het complete spectrum van de betekenis van seksualiteit, zowel in de lust jezelf verliezen, het tantrische jezelf vinden als ook al die andere mooie vormen van seksualiteit te onderzoeken. Die kunnen in het gesprek over seks worden betrokken, zodat je elkaar kan vinden in de seksuele liefde.

**Jan den Boer en Caroline van Wijngaarden** zijn tantratrainers. Op 13 oktober 2024 geven zij de workshop 'Seks als levensenergie: verbind lust en meditatie' in Heart to heart in Bussum.

Meer informatie: [www.tantratrainig.nl](http://www.tantratrainig.nl)

Zij publiceerden 10 juni 2024 in het wetenschappelijke Tijdschrift voor Seksuologie hun essay 'Wat is jouw seksuele verhaal? Vrij en verbonden bewegen in de betekenis van seks'. Lees het hele artikel via de volgende

link: [https://www.tantratrainig.nl/PDF/240709\\_tijdschrift\\_seksuologie.pdf](https://www.tantratrainig.nl/PDF/240709_tijdschrift_seksuologie.pdf)

# Wat is een piekorgasme en een dalorgasme?

## Piekorgasme

Door bij masturbatie jezelf of bij het vrijen elkaar steeds sterker te stimuleren wordt de opwindingssterkte steeds sterker. Dan komt er een moment dat je vrij dicht bij het orgasme komt, dat noemen ze in de seksuologie de **plateaufase**. Meestal richt je je tijdens die fase steeds meer op jezelf (dat is ook aangetoond in MRI-scans), dat wordt ook de **solofase** genoemd, bijvoorbeeld met een fantasie. Daardoor kom je dan bij het punt dat je een combinatie van een heel prettig gevoel en een spiercontractie in de genitaliën voelt, wat bij mannen samengaat met een zaadlozing en bij vrouwen heel soms ook met vochtafscheiding. Dit is een kortdurend en heftig moment. Na dit orgasme ebt de opwindingssterkte snel weg en komt er een fase van ontspanning, soms heel vervuld, soms ook een leegte of van verwijdering omdat de gerichtheid op elkaar wat minder geworden is.

## Dalorgasme, valleiorgasme of hartorgasme

Bij het vrijen met jezelf of met een partner richt je je niet alleen op het genitale gevoel van opwindingssterkte, maar op de sensaties die je in je hele lijf voelt. Je kunt door stimulatie de opwindingssterkte sterker laten worden en deze vervolgens door ontspanning of strelingen gecombineerd met ademhalingstechnieken, verspreiden over je hele lijf. Dat kun je langdurig, zelfs urenlang herhalen. Dan kan er een golfbeweging ontstaan van sterkere en minder sterkere opwindingssterkte. Als je dit wat langer doet, kan er een langere fase ontstaan waarbij je niet of nauwelijks beweegt en een combinatie voelt van een hele sterke opwindingssterkte met een gevoel van diepe ontspanning en/of meditatie. Je voelt een diepe verbinding met jezelf en een partner als je samen vrijt. Er kan een gevoel komen van pure liefde, pure eenheid en volledig samensmelten. Er is geen eindpunt zoals bij een piekorgasme, meer een moment dat je besluit om te stoppen met vrijen en deze fantastische levensenergie de wereld in brengt of lekker in slaap valt. En je kan elk moment weer doorgaan als je dat wilt. Het gevoel van liefde, opwindingssterkte en verbinding blijft als een heerlijke onderstroom, die je leven vervult.