



© ANP

## Tijd voor een vrijbewijs

**OPINIE** Seksueel gedrag moet geoefend worden, betogen Jan den Boer en Caroline van Wijngaarden. 'Het wordt tijd voor een vrijbewijs: leren herkennen van doelgericht gedrag in aanraking en seksualiteit, en jezelf daarvan bevrijden.'

Door: Jan den Boer en Caroline van Wijngaarden geven tantratrainingen en relatietherapie. 18 oktober 2016, 12:02

Er is iets vreemds aan de hand rond seksueel wangedrag. We weten al heel lang dat er een groot probleem is, de discussie rond Donald Trump roept opnieuw al deze verhalen en cijfers op. En toch trekken we niet dezelfde conclusie die we in veel andere gevallen wel trekken: er moet geoefend worden.

Toen er in de jaren zestig steeds meer auto's kwamen en steeds meer dodelijke ongelukken, stopten we niet bij een maatschappelijk debat, maar werden de eisen aan rijlessen en een rijbewijs steeds hoger gesteld. De seksuele bevrijding van de jaren zestig heeft ook tot veel ongelukken geleid. Dat is ook niet zo vreemd. De natuurlijke seksuele drive van met name mannen is heel hoog. Dat is de biologie. Daarom hebben alle religies allerlei geboden en verboden ingesteld om ongelukken te voorkomen. Zoals de strenge kleding-eisen voor vrouwen in de islam en de seksuele regulering in de katholieke kerk.

Primitieve reactie

Je kunt kinderen al in eenvoudige spelsituaties leren om het verschil te voelen tussen een aanraking die doelgericht is, of een die contactgericht is



[De Tweede Kamer krijgt seksuele voorlichting van Goedele Liekens.](#) © ANP

Maar geboden en verboden zijn de meest primitieve menselijke reactie op een probleem. We zijn auto's niet gaan verbieden, we hebben autowegen niet bedekt met een chador, we zijn gaan oefenen en autorijden. De mens is vooral een cultuurwezen die heel veel kan leren.

Maar seksueel gedrag wordt niet geoefend. Op school leren we alleen in de woorden van Goedele Liekens de 'loodgieterij': hoe het biologisch werkt.

Maar de essentie van seksuele oefening gaat over omgaan met seksuele begeerte. De primitieve neiging om een vrouw te willen betasten, de primitieve neiging om een zaadlozing te willen hebben. Om te beginnen met het betasten: je kunt kinderen al in eenvoudige spelsituaties leren om het verschil te voelen tussen een aanraking die doelgericht is, waarin je een ander gebruikt, of een aanraking die contactgericht is, waarin je rekening houdt met een ander. In bijvoorbeeld de sport worden dergelijke spelsituaties ook regelmatig gebruikt. We zullen ze nu moeten vertalen naar seksueel gedrag, zodat we ons daar ook bewust worden van risico's en mogelijkheden.

### Cultivering

En dan seksueel gedrag voor gevorderden: veel esoterische stromingen in religies laten zien dat de zaadlozing een primitieve vorm van seksueel gedrag is. Als je deze doelgerichte natuurlijke neiging loslaat, kun je een vorm van seksueel genot cultiveren waarin je de begeerte aandachtig kunt ervaren, zonder dat je deze moeten uitleven. Dat leidt allereerst tot vrijheid in gedrag waardoor je je niet meer onbeheerst uitleeft als je een vrouw tegenkomt. Dat leidt tot een noodzakelijke bevrijding in de maatschappij waarin je zonder kledingseisen of andere beperkingen met elkaar kunt omgaan zonder ongelukken. Bijkomend leidt het overigens ook tot

betere en langdurige orgasmes (een orgasme is geen zaadlozing), maar dat is nu niet het doel van dit verhaal.

Deze vorm van cultivering van seksualiteit is de laatste jaren vooral bekend geworden onder de term tantra, geïnspireerd door onder meer (Tibetaans) boeddhisme, hindoeïsme en taoïsme. In de wereld van tantra gaat overigens veel mis, omdat als je hier ongeïfend aan begint, je nog steeds dezelfde ongelukken kunt veroorzaken.

### Betrokkenheid

**In de wereld van tantra gaat overigens veel mis, omdat als je hier ongeïfend aan begint, je nog steeds dezelfde ongelukken kunt veroorzaken**

Maar ook wetenschappelijk onderzoek laat intussen zien dat een meer gecultiveerde vorm van seksualiteit mogelijk is. Ik voerde hierover enige tijd geleden een gesprek met de Groningse hoogleraar Willibrord Weijmar Schultz. Hij vertelde me dat je voor een bevredigend orgasme de spiercontracties van de zaadlozing of het piekorgasme niet nodig hebt. Belangrijk is dat je bij zo'n tantrische vorm van seksualiteit een gevoel van betrokkenheid bij de ander houdt, waardoor je minder de neiging hebt de ander te gaan gebruiken. Weijmar Schultz gaf wel aan dat het heel veel oefening vraagt. Wij zien in onze trainingen en relatietherapie dat een dergelijke oefening een groot verschil maakt in seksueel gedrag.

Tijd voor een vrijbewijs: leren herkennen van doelgericht gedrag in aanraking en seksualiteit, en jezelf daarvan bevrijden. Als je daarin langdurig oefent bevrijd je jezelf van de seksuele natuurlijke drift en cultiveer je jezelf tot een vrije man, waardoor vrouwen ook in vrijheid en zelfgekozen kleding naar buiten kunnen zonder risico op ongelukken.