



Zo maak je liefde

Vurig, snel of langzaam, lief, verplicht, saai, rauw, teder. Seks kent net zo veel varianten als er mensen zijn. Zoals je yoga kunt doen alleen om een strakker lijf te krijgen, kun je seks hebben puur voor het orgasme. Maar de liefde bedrijven kan ook een weg zijn naar iets hogers, met een beetje hulp van yoga. Tekst: Marjolein Seegers, beeld: Corbis

'Als je bewust vrijt
zonder dat je ergens
naartoe werkt, kun je
samen urenlang in een
flow doorbrengen'

Seks draait om contact maken. Contact met een ander, en dus eerst met jezelf. Ben je die verbinding ergens in de drukte van alledag even kwijtgeraakt, dan is 'terug naar de basis' een goed idee. Zoals yoga je ook terugbrengt bij jezelf.

Doe bijvoorbeeld de volgende oefening eens: ga naakt tegenover je geliefde zitten of liggen en kijk elkaar alleen maar aan. Voel elkaars aanwezigheid, zonder iets te doen. Na een minuut of tien kun je je hand op een lichaamsdeel van je partner leggen. Meestal begint de energie in je lijf vanzelf te stromen en te tintelen.

'Dit is een goede oefening om intiem te zijn met je partner, zonder gerichtheid of doel voor ogen,' zegt tantratrainer Jan den Boer. Volgens hem kan dit heel verfrissend en verrijkend zijn. Doorgaans zijn we geneigd om meteen onze armen om de ander heen te slaan, te zoenen, seks te hebben. Den Boer: 'De kunst van een dergelijke oefening is dat je leert bewust samen aanwezig te zijn en je af te stemmen op de ander. Met alle bijbehorende verwachtingen en seksuele spanning, maar ook met onzekerheden, angsten en emoties. Dat creëert een liefdevolle, accepterende verbinding van waaruit de partners gezamenlijk, vanuit zichzelf, kunnen vrijen. Dat kan voorzichtig zijn of vol passie, maar het is iets van jullie samen, en daarom verdiepend in het contact. Het gaat erom dat je je bewust wordt van wat je ervaart en prettig vindt. Als je bewust vrijt, zonder dat je ergens naartoe hoeft, kun je samen urenlang in een *flow* van extatisch geluk doorbrengen.'

Het geheim van een goddelijke vrijpartij schuilt volgens Den Boer dan ook niet in het doelgericht bereiken van een orgasme, maar in 'werkelijk in contact zijn met je partner en genieten van het vrijen op zich.'

Eerst terugschakelen

Seksuoloog Vera Steenhart beaamt dat écht aandachtig vrijen gelukkig maakt – terwijl er overigens ook niets mis is met een vluggertje. Ze merkt in haar praktijk dat vrouwen en mannen verlangen naar meer diepgang in hun relatie en seksleven, maar daar door hun drukke bestaan vaak niet genoeg tijd en ruimte voor inplannen. Voor veel mensen is het moeilijk 's avonds uit de vijfde versnelling te komen en te ontspannen. En pas als je ontspannen bent, kun je je goed overgeven aan aanraking door een ander. Stress heeft namelijk ook een behoorlijke impact op de huid: op een gespannen huid voelt een aanraking heel anders aan; bovendien ben je dan ongevoeliger voor subtiele strelingen.

Terwijl ons lichaam bij welkome aanraking het hormoon oxytocine aanmaakt, wat een gevoel van verbondenheid en liefde opwekt.

Hoe meer je ontspant

en accepteert, hoe meer intimiteit en diepgang kan ontstaan in de band met jezelf, en vervolgens met je partner. Daarom is het volgens Jan den Boer essentieel om te mediteren en aan lichaamswerk, zoals yoga, te doen.

De Indiase arts Vinod Verma schrijft in *Kamasutra voor de vrouw* dat yoga je seksleven verbetert omdat je 'door de geconcentreerde houdingen soepeler en ontspannen van lichaam en geest wordt. Door aandachtig en niet prestatiegericht yogahoudingen te oefenen, raak je vertrouwd met je eigen grenzen, lichaam en adem. Blokkades in het lichaam, veroorzaakt door onder meer spanningen, emoties en verwachtingen, kunnen worden doorvoeld en opgeheven.'

Aandacht erbij

Ook versterk je door yogaoefeningen de connectie met je wortelchakra (*Muladhara chakra*) onder in het lichaam, waardoor je gevoel van veiligheid en stabiliteit toeneemt. Een belangrijke voorwaarde voor echte intimiteit, want pas als je je veilig voelt, durf je jezelf open te stellen. De verbinding met het tweede chakra (*Svadhistana chakra*), het 'sekscentrum', wordt krachtiger en maakt je tegelijkertijd ontvankelijker wanneer je oefeningen doet zoals rondjes draaien met de heupen, het bekken kantelen of 'vlinderen' (in *Baddha Konasana* de knieën op en neer bewegen). En het hartgebied open je door bijvoorbeeld achteroverbuigingen te doen en je armen wijd te openen. Een ander belangrijk effect dat yoga en meditatie liefdespartners bieden, is dat je leert je aandacht op het hier en nu te richten. Iets wat volgens psycholoog en therapeut Margot Anand 'de sleutel is tot het ervaren van seksueel genot.' Zij schrijft in *Tantra, een weg naar intimiteit en extase* dat je jezelf moet toestaan volledig op te gaan in je bezigheid van dat moment. Zo kun je je tijdens het vrijen volledig afstemmen op je geliefde, zonder af te dwalen naar de toekomst of het verleden, en elke sensatie van moment tot moment ervaren.

Het ideale hulpmiddel om je aandacht erbij te houden is de ademhaling. Je hoeft je slechts een paar minuten rustig op je

Word je afgeleid door gedachten over je buikje of de boodschappen, concentreer je dan op je ademhaling

rustiger worden. Als je tijdens het vrijen de neiging hebt mee te gaan met gedachten als 'Is mijn buik niet te dik in deze positie?' of 'Zal mijn presentatie morgen wel goed gaan?', keer dan met je aandacht terug naar de adem. Het brengt je dichterbij jezelf en haalt je terug naar het hier en nu.

De weg van tantra

Alleen al door yoga te doen, kun je dus aandachtiger, liefde-voller, meer ontspannen en lekkerder vrijen. Wie nog een stapje verder wil gaan en door middel van seks eenwording wil ervaren, kan zich verdiepen in tantra. Net als yoga is tantra een spirituele weg naar verlichting, alleen ziet tantra ook seksualiteit als een van de manieren om tot extase en verlichting te komen. *Tan* betekent 'expansie', *tra* 'bevrijding'.

Volgens de tantraleer gaat het bij seks allereerst om energie die constant in beweging is in ons lichaam. Tijdens (tantra)seks wissel je letterlijk vrouwelijke en mannelijke energieën uit; yin en yang worden verenigd. Margot Anand stelt dat seksuele lust instinctieve, rauwe energie is. Deze energie, die ligt opgeslagen ter hoogte van de stuit, is ook wel bekend onder de naam Shakti of Kundalini. De Kundalini energie is de bron van alle leven, de krachtigste energie die in ons aanwezig is. Bij het aanwenden van deze seksuele energie vergroot je de levenskracht in het lichaam, de brandstof die al je organen voedt en je ook in staat stelt diepgaand te mediteren en zelfs extase te ervaren.

Maar hoe moet dat dan, je seksuele energie aanwenden voor meditatie en extase? Jan den Boer legt uit dat de seksuele energie normaal gesproken tijdens een vrijpartij eerst wordt opgeladen en vervolgens in een orgasme weer wordt ontladen. Hoe langer je vrijt, hoe meer energie er vrijkomt, als een batterij in een oplader. Als je deze energie niet ontladt via een orgasme maar omhoog kanaliseert, dan wordt heel het lichaam een krachtcentrale, een stralende, vitale bron.

Ditzelfde ontdekte de Amerikaanse arts Alan Brauer in een onderzoek naar het uitstellen van het orgasme. Hij concludeerde dat uitstel sterke orgastische vibraties in het hele lichaam tot gevolg heeft. Volgens hem was er sprake van voortdurend en toenemend genot en verstillend van de geest.

in- en uitademing te concentreren om te merken dat je gedachten, die doorgaans alle kanten op gaan,

Een meditatieve ervaring

Nu zijn de meeste yogi's en tantristen niet zozeer geïnteresseerd in het vergroten van genot, maar vooral in het vergroten van de levensenergie en het verruimen van het bewustzijn. Om die reden raden zij kuisheid of spaarzaamheid in seksuele ontlading aan, zodat de kostbare energie behouden blijft voor fysieke gezondheid en spirituele groei.

Den Boer benadrukt dat je, als je de seksuele energie de ruimte geeft en je ontspant tijdens je opwinding, merkt wat voor geweldige kracht er in je schuilt. Ontspannen terwijl je opgewonden bent vergt wel de nodige zelfbeheersing en oefening. 'Seks kan dan een meditatieve ervaring worden. De spannendste, maar misschien ook moeilijkste weg om dit te bereiken is via seksueel verlangen. Moeilijk is het omdat seksueel verlangen een sterk gevoel geeft van doelgerichtheid, met als hoogtepunt een piekorgasme of als dieptepunt een onbevredigd gevoel. Tantra leert je dat je het seksuele verlangen zelf als vervullend kunt ervaren, zonder dat het bevredigd hoeft te worden. Je kunt oefenen in meer aandachtig zijn in plaats van ergens naartoe te willen. Als de seksuele energie zich vanuit de onderbuik omhoog verplaatst naar het gebied van het hart en de kruin, wekt ze liefde en een verhoogde staat van bewustzijn op.' Dat is de kern van wat de Engelsen zo mooi noemen: *making love*. 🌱

De website van Jan den Boer is www.tantratrainijng.nl

Meer lezen?

- *Tantra, een weg naar intimiteit en extase*, Margot Anand, Altamira-Becht, € 23,90
- *Kamasutra voor de vrouw*, Vinod Verma, Becht's Uitgevers-Maatschappij, € 21,90
- *De Tao van sensuele massage*, Stephen Russell en Jürgen Kolb, Altamira-Becht, € 23,90
- *Het is tijd voor een liefdesrevolutie. Een tantra zoektocht naar bezielde passie*, Jan den Boer, Bert Bakker, € 15,-
- *Erotische passie*, Kenneth Ray Stubbs, Altamira-Becht, € 17,50

Oefeningen voor meer extase

De bekenschommel

Je bekken is je krachtcentrale, de plaats waar je seksuele energie opwekt, opslaat en verspreidt. Sta met je voeten op heupbreedte, je armen hangen losjes naar beneden. Buig je knieën licht en richt je borst iets op. Maak je rug lang tot aan je kruin. Ga met je aandacht naar je bekken. Beweeg je bekken rustig naar voren en naar achteren. Adem in en kantel het bekken iets krachtiger naar voren, zonder de bekenspieren aan te spannen. Adem uit en laat het bekken terugvallen; ontspan tegelijkertijd de bovenbeen-, bil- en bekenspieren. Houd je bovenlichaam stil en ontspannen, beweeg alleen je bekken. Schommel met krachtige bewegingen minstens vijf minuten naar voren en naar achteren. Zodra je bekken terugvalt, zeg je 'Ha!' op een rustige manier.

Seksuele ademhaling

De adem is het voertuig waarmee seksuele energie door het lijf wordt getransporteerd. Met de volgende oefening kun je seksuele gevoelens versterken en door je hele lichaam verspreiden. Ga op je rug liggen en laat je linkerhand lichtjes op je geslacht rusten. Leg je rechterhand over je linkerhand en koester je geslacht. Sluit je ogen. Adem langzaam en diep in door je mond en tuit daarbij je lippen, alsof je op een rietje zuigt. Laat de lucht die je inademt het geluid van de wind maken. Ontspan je lippen en laat de lucht naar buiten gaan. Adem op deze manier rustig in en uit tot het natuurlijk en ontspannen voelt.

Masseer de handen

Deze massage zorgt dat de seksuele energie vrij door het lichaam van je partner kan stromen, doordat je de subtiele energiekanaal (meridianen) in zijn of haar vingers activeert. Pak met je beide handen één hand van je geliefde vast. De handpalm van je partners hand rust in jouw linkerhand. Masseer met je andere hand, met gesloten vingers, voorzichtig en aandachtig zijn/haar vingerkootjes. Eerst de bovenkant en vervolgens de onderkant. Begin met de pink en ga zo langzaam van de ene naar de andere vinger. Masseer elke vinger gedurende dertig seconden. Doe dit geconcentreerd en met gevoel. Voordat je begint met masseren, kun je je handen tegen elkaar wrijven om ze warm te maken en op te laden.

Smelt samen

Deze oefening leert je om vertrouwen, versmelting en samenzijn in je liefdesspel te brengen. Maak de seksuele verbinding: de man gaat in de vrouw, partners van dezelfde sekse kunnen dicht tegen



‘Tantra leert je dat je het seksuele verlangen zélf als vervullend kunt ervaren’

elkaar aan liggen. Zoek samen een makkelijke houding waarin je in of bij elkaar kunt liggen, zonder iets te doen. Blijf, als dat gaat, ongeveer twintig minuten tot een halfuur in deze houding liggen. Uit onderzoek van de Amerikaanse psychiater Rudolf von Urban bleek dat deze oefening niet alleen de relatie verbetert, maar ook slapeloosheid, hoge bloeddruk, irritaties en maagzweren vermindert. Dit komt doordat je de energiestroom in elkaars lichaam stimuleert. De onderzoeker ontdekte ook dat na een minuut of twintig de stromen versmolten en er een gezamenlijk energieveld ontstond.

Lanceer je seksuele energie

Deze oefening verspreidt de seksuele energie door je hele lichaam. Vlak voordat je een orgasme bereikt, voel je een enorme spanning in het bekken. Met je adem en je volledige aandacht kun je deze energie 'omhoogtrekken'. Stel je voor dat door de wervelkolom een koker omhoogloopt van je stuit tot aan je kruin. Zuig met de inademing de energetische lading via deze koker helemaal omhoog. Als je dit een aantal keren herhaalt, begin je in je hele lichaam tintelingen en vibraties te ervaren. Een andere manier, die bij mannen goed werkt, is vlak vóór het orgasme met je vinger zacht het perineum (het gedeelte tussen de penis en de anus) indrukken. Zo is ejaculatie niet mogelijk en kan de seksuele kracht ook weer met de ademhaling omhoog worden getrokken.

De oefeningen komen uit *Tantra, een weg naar intimiteit en extase* van Margot Anand, de massage uit *De Tao van sensuele massage* van Stephen Russell en Jürgen Kolb.