

Liefde maken



Ontdek de **seksuele energie** in jezelf voor meer diepgang in je relatie en écht contact met je geliefde.

Seksuele energie is de krachtigste energie die in ons lichaam aanwezig is: we zijn eruit ontstaan. Als je je bewust bent van de seksuele kracht in jezelf en daar gebruik van weet te maken, word je energieke, gezonder en creatiever. En dat merk je al aan gewone, alledaagse dingen: na een heerlijke vrijpartij voel je dat je leeft, dat je verbinding maakt met een soort oerbron en daardoor straal je, zelfs tijdens die saaie vergadering op je werk. Maar hoe natuurlijk deze energie ook is, niet iedereen is zich bewust van deze scheppende kracht in zichzelf. En van het feit dat je deze energie kunt omzetten naar een diepere verbinding met jezelf en je geliefde.

Tantra

In China en India zijn duizenden jaren geleden al methoden ontwikkeld om seksuele energie te gebruiken voor bewustwording en eenheid. Volgens de tantra* bijvoorbeeld, gaat het bij seks allereerst om energie die constant in beweging is in ons lichaam. Margot Anand schrijft in haar boek *Tantra, een weg naar intimiteit en extase* dat een van de hoogste inzichten van tantra is dat het lichaam een op zichzelf staand energiecentrum is. "Op lichamelijk niveau komt de levensenergie naar buiten als seksuele lust. Op het niveau van het zenuwstelsel en de hersenen wordt energie ervaren als extase. Seksuele lust is instinctieve, rauwe energie. Diezelfde energie kan door oefening worden verfijnd tot extase."

Het bijzondere van oosterse methoden van seksuele beleving is dat het doorwerkt in je hele wezen. Wanneer je de seksuele energie in je onderbuik namelijk de ruimte geeft zich omhoog te verspreiden, ervaar je op den duur

Seksualiteit is vaak gericht op het klaarkomen, waardoor we het belangrijkste vergeten: genieten van het vrijen op zich

sensaties in het hele lichaam. Dan wordt seks een liefdevolle ervaring in plaats van een kortstondige, dierlijke uiting.

In de westerse cultuur is seksualiteit vaak gericht op de geslachtsdaad en klaarkomen, waardoor we misschien wel het belangrijkste vergeten: genieten van het vrijen op

zich. In plaats van intiem aanwezig zijn, zijn we vaak onbewust aan het presteren. Het is vergelijkbaar met in een gesprek vooral bezig zijn met wat jij te vertellen hebt. De vraag is of je dan werkelijk luistert. Met andere woorden: waar is je aandacht?

In contact met jezelf

Seksuoloog Vera Steenhart probeert in haar praktijk een brug te slaan tussen oost en west. Ze benadrukt dat er absoluut niets mis is met een vluggertje of een snel orgasme, maar dat intimiteit en samenzijn tijdens seks, oftewel écht aandachtig vrijen, juist gelukkig maakt. Ze merkt dat vrouwen en mannen verlangen naar meer diepgang in hun relatie en seksleven, maar door hun drukke bestaan plannen ze daar vaak niet genoeg tijd en ruimte voor in. Steenhart: "Vooral vrouwen vinden het moeilijk thuis de knop om te zetten en te ontspannen. Zij blijven te lang in de vijfde versnelling staan, zijn gestresst en moe. Het nare van stress is dat het een behoorlijke impact heeft op je huid: het gevoelsorgaan bij uitstek. Een aanraking voelt bij spanning heel anders aan dan wanneer je ontspannen bent." Volgens Steenhart is ontspannen daarom ook de eerste stap om in contact te komen met je seksuele kracht. Pas als je ontspant kun je je overgeven aan de aanraking van de ander. Zo kan er verdieping ontstaan en écht contact met je geliefde. Na een drukke dag kun je thuis de volgende oefening doen om te ontspannen. Ga gemakkelijk zitten, richt je kruin naar boven en maak je rug lang. Trek je kin iets in en sluit je ogen. Keer met je aandacht naar binnen en laat alles wat je hebt meegemaakt of wat nog gaat komen van je af glijden. Volg je ademhaling. Als je de neiging hebt mee te gaan met een gedachte die in je opkomt, keer dan met je aandacht terug naar je ademhaling. Voel hoe je langzaam rustiger wordt. Deze oefening kun je overal en altijd toepassen, dus ook in bed. Het brengt je dicht bij jezelf en haalt je terug in het hier en nu. Voelt het vreemd om in bed je ademhaling te observeren? Bedenk dan dat het veel vreemder is tijdens de seks te piekeren over de vergadering morgen op je werk.

Stromende energie

Voor het goed geleiden van seksuele energie is het belangrijk dat je je lichaam goed kent en dat je je er bewust van bent. Vaak is dat een hele kunst. Steenhart: "De valkuil is denken dat je ergens zin in moet hebben, alvorens tot actie over te gaan. Net zoals partners >

wachten tot de zin in seks komt opborrelen. Terwijl de seksuele energie in je lichaam vaak al vanzelf gaat stromen als het tegen een ander lichaam aan komt." Je voelt na een minuut of tien dat elkaars energie zich begint te vermengen. Als je je daaraan kunt overgeven, komt dat verlangen vanzelf. Alleen blokkeer je de natuurlijke stroming van energie in je lichaam vaak door opgeslagen gedachten of oude patronen. Hoe langer je bij elkaar bent, des te lastiger het soms is om voorspelbare patronen los te laten. Belangrijk is te erkennen dat die patronen er zijn, zodat je deze vervolgens kunt loslaten. Ook elkaar verwijten maken of oude koeien uit de sloot halen blokkeert de energie. Houd ergernissen niet langer vast dan nodig: gooi ze er op het juiste moment uit en wacht daar niet mee tot 's avonds in de slaapkamer.

Bron van energie

Kinderen zijn een goed voorbeeld van hoe je de energie kunt laten stromen. Zij lijken te beschikken over een onuitputtelijke bron van energie. Het geheim is dat zij de stroom niet blokkeren.

Ook in andere opzichten kunnen we van kinderen leren, bijvoorbeeld van hun speelsheid. Met een speelse hou-



Zo gebruik je je **seksuele energie**

Het erkennen van de energiebron in jezelf is een mooi startpunt. Seksuele energie is aanwezig, alleen zit het soms verstopt onder een laag blokkades. Als je je bewust wordt van deze energie, kun je de subtiele energieën en tintelingen steeds beter leren herkennen. Yoga-oefeningen lenen zich hier heel goed voor.

Een concrete techniek is het afwisselend aan- en ontspannen van de pubococcygeus-spier bij en in je vagina. Dit is de spier waarmee je ook je plas ophoudt. Hierdoor stroomt er meer bloed naar je genitaliën. De energie in dit gebied wordt opgewekt; het begint te tintelen. Ook het aandachtig kantelen van je bekken of

rondjes draaien met je heupen, zorgt ervoor dat je in contact komt met de levende stroming in jezelf. Stel je voor dat je een hoepel om je middel hebt en dat je daarmee rondjes draait om je heupen. Of dat je doet alsof je in lekker warm water staat en dat het water zachtjes meegeeft en tegen je aan klotst. Laat de beweging helemaal uit zichzelf ontstaan; forceer niet. Richt je aandacht tijdens het ademen op je bekken. Als je dit doet tijdens de penetratie wordt deze heftiger en krachtiger en de vagina gevoeliger.

Vlak voordat je een orgasme bereikt, voel je de enorme spanning in je bekken. Met je adem en je volledige aandacht kun je

deze energie omhoog trekken, zodat het zich door je lichaam kan verspreiden. Stel je voor dat je de energetische lading helemaal omhoog 'zuigt' met de inademing, van je bekken tot voorbij je kruin, en bij de uitademing weer teruggeeft aan je bekken. Als je dit een aantal keer herhaalt, begin je in het hele lichaam tintelingen te ervaren. Een andere manier, die vooral bij mannen goed werkt, is vlak voor het orgasme met je vinger zacht het perineum (het gedeelte tussen het kruis en de anus) indrukken. Zo is ejaculatie niet mogelijk en kan de seksuele kracht met de ademhaling omhoog worden getrokken.

Kijk met een *frisse blik* naar je geliefde, alsof het de eerste keer is

ding maak je namelijk automatisch contact met de pure bron in jezelf. Je vergeet je o zo belangrijke zelf, die dingen alleen op zijn of haar manier ziet gebeuren en die gedachten heeft als: wanneer ik niet presteer in bed, vindt hij me vast niet leuk meer.

Als je vrijt alsof je speelt – rustig, met aandacht en zonder prestatiedrang – gaat er een nieuwe wereld voor je open.

Vrij met aandacht en zonder prestatiedrang. Dan gaat er een nieuwe wereld voor je open

Kijk met een frisse blik naar je geliefde, alsof het de eerste keer is. Als je meer in je eigen kracht staat, zul je ook anders tegenover je geliefde staan. Heb geen verwachtingen: daarmee trek je een muur op tussen jezelf en de ander. Wanneer je verwachtingen kunt loslaten is er ruimte voor een verbindende ervaring.

Hoogtepunten

Seksuele energie kan leiden naar totale aanwezigheid en extase, weet ook Jan den Boer, therapeut en tantratrainer. “Seks wordt dan een meditatieve ervaring. De spannendste, maar misschien ook moeilijkste weg om dat te bereiken is via seksueel verlangen.” Seksueel verlangen geeft volgens hem een sterk gevoel van doelgerichtheid, met als hoogtepunt een piekorgasme of als dieptepunt een onbevredigd gevoel. “Om die reden kun je oefenen in meer aandachtig zijn in plaats van te doen alsof je ergens naartoe moet. Als je in de opwindings van de seksuele energie kunt ontspannen, kan de energie zich transformeren en leiden tot ongekennde gelukzaligheid.” Er is dan letterlijk sprake van de liefde bedrijven of liefde maken. <

tekst: Marjolein Seegers, beeld: Corbis

Meer lezen?

- *Tantra, een weg naar intimiteit en extase*, Margot Anand, € 23,90, uitgeverij Altamira-Becht
- *Liefhebben, de weg van seks naar liefde*, Barry Long, € 12,90, Altamira-Becht
- *Het is tijd voor een liefdesrevolutie. Een zoektocht naar bezielde passie*, Jan den Boer, € 15,-, uitgeverij Bert Bakker