

Vrijen met Aandacht

Mindfulness en seksualiteit

Willem Fonteijn

1. Inleiding

2. Aandacht

Hoofdstuk 1. Inleiding

Mensen zijn seksuele wezens. We zijn geboren uit de seksuele omgang van onze ouders. Seksualiteit is zonder meer van levensbelang. De mate van seksueel bewustzijn varieert in je leven. Pas later in je ontwikkeling wordt je je bewust van je seksuele gevoelens. Gaandeweg nemen deze gevoelens toe en gaan ze je leven bepalen. Weer veel later in je ontwikkeling nemen deze gevoelens ook weer af. Het doel van dit boek is om te beschrijven hoe je met behulp van mindfulness je seksuele leven kan verbeteren. Veel van het materiaal in dit boek is ontleend aan de jaren lange praktijk als medisch seksuoloog in een groot Algemeen Ziekenhuis en aan de praktijk als psychotherapeut en opleider voor psychotherapeuten. Het boek is opgezet als een training, een zelfhulpmethode, die je hetzij kan inzetten om de kwaliteit van je seksuele relaties te verbeteren of om bepaalde seksuele problemen die je hebt met behulp van deze methode op te lossen.

Patiënten melden zich met diverse seksuele dysfuncties, zoals pijn bij het vrijen, moeite met opgewonden worden, geen zin, vroegtijdige zaadlozing, erectiestoornissen, etc. bij een seksuologiepraktijk. Seksuele problemen gaan gepaard met de nodige stress. Mensen gaan zich zorgen maken over hun seksuele functioneren. Zal het weer pijn gaan doen, of lukt het wel om klaar te komen, of kom ik niet weer te snel klaar. En wat vindt mijn partner ervan. Het spontane vrijen, zoals in het begin van de relatie aanwezig was, gaat weg. En als je partner toenadering zoekt probeer jij seks te vermijden. Waarom zou je gaan vrijen als het je geen plezier meer geeft, als het vrijen toch niet meer lukt. Het vrijen gebeurt minder vaak en als er gevreeën wordt is het steeds vaker een afknapper. Tijdens het vrijen hopen de partners dat het maar snel afgelopen is. Schiet nou maar op, dan kunnen we gaan slapen.

Voor veel mensen is vrijen een activiteit, iets wat je doet en wat kan lukken of mislukken. Een activiteit waar je van kan genieten maar als het niet lukt veel teleurstelling kan geven. Toch is het juist de gerichtheid op actie in plaats van ervaring dat maakt dat makkelijk teleurstellingen kunnen ontstaan.

Dit speelt ook als een van de partners ziek is of te maken krijgt met beperkingen. Als een van de partners bijvoorbeeld diabetes heeft en de prikkelgeleiding door de zenuwen naar penis of de vagina verminderd is waardoor je minder seksuele prikkels kan voelen. Veel ingrepen zijn belastend om mee te maken en het lichaam reageert dan met stress. De neiging is om de reacties van het lichaam te negeren of te vermijden. Dat gaat moeilijk en is eigenlijk niet echt

mogelijk. De training die hier beschreven wordt richt zich op het accepteren van de lichamelijke reacties en bewust leren omgaan met de gevolgen. Deelnemers leren om contact te maken met de rust in henzelf en hun aandacht te richten op deze rust.

NB De personages die in dit boek worden opgevoerd zijn samengesteld uit de ervaringen van de auteur in zijn praktijk als psychotherapeut, seksuoloog. De namen zijn fictief en elke gelijkenis berust op toeval.

Hoofdstuk 2. Aandacht.

Mindfulness gaat vooral over aandacht. Dat je leert om je aandacht bewust te richten en je bewust te zijn wat zich in jouw veld van aandacht aandient. Je laat je niet afleiden door gedachten of andere prikkels. Je richt je aandacht op een ervaring in het hier en nu. Zoals bijvoorbeeld de beweging van je buik bij het in- en uitademen. Telkens opnieuw richt je je aandacht op die beweging, zonder dat je probeert die beweging te veranderen. Terwijl je je aandacht richt op die beweging, merk je dat er afleidingen zijn. Er komt een gedachte in je op. Of je hoort een geluid. Je aandacht gaat naar de gedachte of dat geluid toe. Dat gebeurt automatisch. Je wordt je daar van bewust en dan breng je je aandacht terug naar de beweging van de buik. Je observeert wat zich aandient. Je observeert de verschijnselen zoals ze zijn, zonder oordeel, zonder te proberen ze te veranderen.

In dit hoofdstuk gaan we onderzoeken hoe je aandacht kan inzetten om de kwaliteit van je seksuele functioneren te verbeteren. Dat begint met aandacht voor het lichaam, met ervaren wat je met je lichaam ervaart. Laten we eens kijken hoe je aandacht voor je lichaam kan ontwikkelen.

Het oefenen van de aandacht kan je laten beginnen bij het opstaan. Je wordt 's morgens wakker, je ligt in bed en je bent je bewust van je lichaam. Zodra je wakker wordt kan je beginnen met een oefening. Adem bewust in en daarna bewust uit. Als je dat doet ben je gelijk bewust van je lichaam. Ben je met je aandacht in het hier en nu. Zo eenvoudig en zo heilzaam. Ervaar je lichaam zoals het is. Voel je lichaam. Heet je lichaam welkom. Ervaar het contact van je lichaam met de lakens. Neem de tijd om dat ervaren. Beweeg rustig met je benen en je armen. Neem de tijd om je lichaam te ervaren. Laat je handen over je lichaam gaan. Wat kom je tegen. Hoe voelt je lichaam. Voel je de zachtheid van je huid. Voel dat je ledematen nog wat stijf zijn. Wellicht voel je ergens pijn of lichamelijk ongemak. Neem de tijd om je lichaam te ervaren, zoals het is. Zonder het te willen veranderen.

Wees je bewust van de aanwezigheid van je lichaam. Begroet je lichaam zoals je een dierbaar persoon begroet. Het gaat hier om een mentale houding die je aanneemt naar je lichaam. Dat je je lichaam welkom heet. Net zoals je een geliefde welkom heet. Stel je voor, je wordt wakker en je geliefde ligt naast je. Hoe begroet je je geliefde. Ben je niet blij dat je geliefde naast je ligt. Dat hij of zij er is. Dat je de warmte van dat lichaam voelt. Begroet zo ook je eigen lichaam. Heet je lichaam met alle lichamelijke gewaarwordingen welkom. Er zijn talloze lichamelijke gewaarwordingen. Wees je daar van bewust van moment tot moment. Ervaar je lichaam. Merk je ademhaling. Een goede manier om contact te maken met je

lichaam is te ervaren dat je inademt en uitademt. Breng je aandacht naar je adem, adem in en wees je daarvan bewust, adem uit en wees je daarvan bewust. Juist in het ontwaken van je lichaam valt veel te ontdekken en neem daarvoor de tijd.

Erica, een deelnemster aan een groepstherapie op basis van mindfulness vertelde dat ze enorm genoot van de groepstherapie, de sfeer in de groep en het leerzame veilige klimaat van de therapiegroep waarin ze zichzelf had leren ervaren zoals ze is. Ze zou de methode zeker gaan toepassen. Het had haar immers nu al veel gebracht. Toch was er iets wat haar nog dwars zat. Die morgen bij het opstaan had ze zich gerealiseerd, dat ze na deze groep weer alleen naar huis zou gaan en weer alleen zou opstaan, alleen ontbijten. Die gedachte vervulde haar met afschuw. Ze beklagde zichzelf en miste een partner. En hoe moet dat nu verder. Alleen is maar alleen. Natuurlijk is mindfulness geen instant manier om aan goede partner te komen. Toch bood de oefening van opmerkzaam wakker worden uiteindelijk soulaas. Wat gebeurde. Erica werd gevraagd om te demonstreren hoe ze die morgen was opgestaan. Erica liet zien hoe ze die ochtend wakker werd, zuchtend om zich heen keek en vervolgens met tegenzin uit haar bed stapte. We stelde haar voor om nu te demonstreren hoe het zou zijn om met aandacht wakker te worden, rustig te bewegen en haar lichaam welkom te heten. Wat de groep zag hoe nu een prachtige vrouw ontwaakte, rustig en met aandacht ging bewegen zich begroette en met aandacht opstond. De anderen waren diep onder de indruk. En inderdaad het is prachtig om te zien hoe iemand zichzelf accepteert. Dat begint met het ontwaken. Juist in het met aandacht ontwaken ontstaat de vriendelijke accepterende aandacht waar wij zo vaak naar op zoek zijn.

Ga na hoe jij ontwaakt. Schrik je wakker van een wekker die je met een naar geluid tot de orde roept. Of word je uit jezelf wakker of met prettige muziek. Word je uit jezelf wakker of maakt iets uit de omgeving jou wakker. Merk je bij het wakker worden hoe de levensenergie door jou lichaam stroomt en hoe die energie je aanzet tot rustig bewegen en genieten van een lichaam wat wakker wordt.

Mannen en vrouwen worden verschillend wakker. In het ontwaken kan je bewust worden van je lichaam. Van je vrouwen lichaam, van je mannen lichaam.

Ben je een vrouw dan kan je het volgende afvragen. Hoe ervaar jij je vrouwelijkheid als vrouw. Voel hoe de vrouwelijke energie zich door je lichaam verplaatst en koester die energie. Neem de tijd om je eigen seksualiteit te ervaren. Waar in je lichaam voel jij je vrouw zijn. Wellicht ben je je bewust van de gevoelens rond je hartstreek, ervaar je de aanwezigheid van je borsten. Neem de tijd om te ervaren waar jouw seksuele gevoelens tot leven komen.

Doe dit zonder aan iemand in het bijzonder te denken of je te verliezen in seksuele fantasieën. Fantasieën leiden je af van de ervaring van dit moment. Voor deze oefening, met aandacht ontwaken en je bewust worden van je eigen seksuele gevoelens die in jouw lichaam sluimerend aanwezig zijn is het voldoende om je aandacht bij je lichaam te houden. Van moment tot moment zal je andere gevoelens kunnen gaan ervaren. Er bestaat niet zoiets als juiste gevoelens. Hooguit zijn gevoelens aangenaam of onaangenaam. Gevoelens ontstaan als een reactie op lichamelijke of cognitieve prikkels. Merk welke gevoelens bij jou wakker worden als je je aandacht naar je lichaam brengt.

Bij mannen is dat weer anders. Mannen worden regelmatig wakker met een ochtenderectie. Op die manier kunnen mannen zich makkelijk bewust worden van eigen seksualiteit. Probeer hiermee te zijn. De ochtenderectie is gewoon een reactie van je lichaam. Waar die vandaan komt is niet zo belangrijk. Onderzoek je reactie. Is de erectie welkom. Kan je daarmee zijn. Zo zou je kunnen voelen hoe de erectie aanvoelt. Zonder verder in reactie te gaan. Leg je hand om je penis en ervaar die lichte druk. Merk hoe je penis reageert. Ga de penis niet verder stimuleren, behalve dan het ervaren van die lichte druk. Voor je penis is dit ongewoon. De neiging wordt sterker om de penis meer te gaan stimuleren. En wellicht zelfs door te gaan tot klaarkomen. Heet die neiging welkom en laat het hierbij en merk hoe je penis reageert. Zo na een 10 minuten een kwartier stop je met de penis te stimuleren, stop je met het uitoefenen van de zachte druk. Dan kan het nog goed zijn dat de erectie aanhoudt. Blijf observeren wat er gebeurt. Na verloop van tijd zal de erectie vanzelf weer verdwijnen. De opwinding komt en gaat en vraagt niet om actie. Je hoeft niet naar een resultaat toe te werken.

Deze oefening geef ik regelmatig mee aan mannen met een te vroege zaadlozing. Eigenlijk reageren deze mannen te snel op de aanwezigheid van een erectie en seksuele prikkeling. Voor die mannen is het een goede oefening om te ervaren dat de penis stijf is en dat er niets hoeft te gebeuren. Dat de penis zelfs stijver wordt en dat er verder niets hoeft te gebeuren. Een ervaring die je ook goed kan gebruiken als je samen met een seksuele partner bent. De ervaring dat de erectie toeneemt zonder dat er iets gebeurt, zonder dat er een zaadlozing optreedt wordt opgeslagen in het systeem en zo ontstaat vertrouwen dat de erectie kan aanhouden. De mannen met vroege zaadlozing raad ik aan om deze oefening dagelijks te doen en te merken hoe de erectie langer gaat aanhouden. Je zou kunnen zeggen dat je hier de seksuele opwinding ontdoet van doen. Er is seksuele opwinding en jij observeert hoe de opwinding zich aandient in je lichaam zonder tot verdere actie over te gaan.

Stap met aandacht uit je bed. Wees je bewust met welk been je uit het bed stapt. Ervaar het contact van je voeten met de grond en loop met aandacht. Neem even de tijd om te ontdekken wat je voeten in beweging zet. Sta op de grond en ervaar dat je staat. Dan ga je bewegen. Wat zet jou in beweging. Waar ontstaat de beweging? En loop met aandacht verder.

Ook je lichaamsverzorging is iets wat je met aandacht kan doen. Neem de tijd hiervoor de breng telkens je aandacht daarnaar toe. Je poets je tanden en je weet dat je je tanden poetst. Je neemt een douche en je weet dat je een douche neemt. Je hoeft hier niet over na te denken. Je bent je bewust dat je een douche neemt en je ervaart hoe je dat doet. Ga zo voor je zelf na wat de ochtend jou brengt. Welke zintuiglijke indrukken zijn er. Wat hoor je, zie je, voel je, ruik je en proef je. Welke zintuiglijke indrukken maak je mee. Ervaar die indrukken zonder je daarin te verliezen.

Zo kan je allerlei dagelijkse activiteiten met aandacht gaan doen. Wat aandacht krijgt neemt in kwaliteit toe. Als je met aandacht je koffie drinkt ben je je meer bewust van de zintuiglijke indrukken en dan smaakt de koffie intenser. Nu doen we dat meestal niet. We drinken de koffie en zijn gewend geraakt aan de smaak en de effecten op het lichaam. Door de dag heen kan je ook de tijd nemen om bewust te ademen. Gewoon een inademing en uitademing met aandacht. Je hoeft hier niet speciaal voor te gaan zitten. De hele dag door ben je al bezig met ademen. Alleen nu doe je dat zo nu en dan bewust.

Elke relatie begint met aandacht. Veelal gaat dat niet zo bewust. Je merkt dat je aandacht naar een persoon toe gaat. Steeds opnieuw kijk je naar die persoon en je kijkt of hij of zij terugkijkt. En dan wanneer jullie aandacht voor elkaar hebben kan dat contact zich verder ontwikkelen. Naar een aangenaam contact of een onaangenaam contact. Je merkt dat je met je gedachten veel bij die persoon bent en dat je plannen maakt hoe je verder in contact kan komen. Je voelt je prettig als je aan die persoon denkt, of in de buurt van die persoon bent. En je merkt dat je als vanzelf probeert in de buurt van die persoon te komen. Zo zijn drie belangrijke ingrediënten weer daar. Zintuiglijke indrukken, gedachten en gevoelens. Elke relatie begint daarmee. Zonder aandacht, gezamenlijke aandacht mislukken relaties. Aandacht is vrij en laat zich niet dwingen. Je kunt wel de aandacht van iemand trekken. Maar je kan de aandacht van de ander hoe je ook best doet niet vasthouden. Je aandacht is vrij. En ook al merk je dat jouw aandacht steeds naar die persoon toegaat. Dan nog kan je niet weten of de

aandacht van de ander bij jou is. Relaties beginnen met aandacht voor elkaar. Seksuele relaties natuurlijk ook. Ook die beginnen met aandacht. Je vindt elkaar aantrekkelijk en wil dat gevoel wel verkennen. Dan aandacht voor elkaars aantrekkelijkheid. Je zegt dat ook tegen elkaar, hoe aantrekkelijk de ander is. Of wat je zo aantrekkelijk aan de ander vindt. En daarmee kan het zijn dat je aandacht van de ander krijgt. Omdat je iets zegt of doet wat de ander aantrekkelijk vindt. Zo gaat dat. Aangename prikkels krijgen vanzelf meer aandacht. Daar wil je meer van. Onaangename prikkels krijgen ook aandacht, maar daar wil je minder van. Voor jou onaantrekkelijke mensen die jouw aandacht vragen, krijgen dat wel en dan ga je proberen aan de aandacht van die persoon te ontsnappen. Zo doen we dat. Aan onaangename prikkels proberen we te ontsnappen. Aandacht is zonder meer belangrijk. Zo belangrijk dat het eigenlijk jammer is dat aandacht processen vaak zo automatisch verlopen. Dat we niet zo in de gaten hebben waar onze aandacht naar toe gaat. Ineens merk je dat je aan iemand denkt of naar iemand kijkt, raak je gefascineerd door die persoon, word je je bewust van de aanwezigheid van die persoon.

Om bewust te kunnen zijn is er aandacht nodig. Niet alles wat om ons heen gebeurt dringt door tot ons bewustzijn. Als dat het geval zou zijn, zouden we veel te veel dingen horen, zien, ruiken en voelen op een dag. Als we op een feestje zijn, horen we niet alle verhalen om ons heen. Je hebt je aandacht dan bij het gesprek wat jij met degene voor je aan het voeren bent. Of als we een boek aan het lezen zijn, horen we de geluiden om ons heen niet. We zijn dan helemaal geconcentreerd op het boek. Dus door middel van aandacht kunnen wij bepalen waar we bewust van willen zijn en waarvan niet. Er zijn verschillende soorten aandacht.

De eerste vorm is gerichte aandacht: dit soort aandacht hebben we als we onze aandacht op een specifiek iets richten. Als we bijvoorbeeld op een feestje zijn, horen we nauwelijks al het rumoer uit de kamer. Wanneer iemand onze naam roept, gaat de aandacht hier direct naartoe. Dit kunnen we zelf nauwelijks tegenhouden. Deze vorm van aandacht gaat veelal automatisch.

De tweede vorm is absorptieaandacht: dit soort aandacht hebben we wanneer een prikkel ons helemaal “overneemt”. Als we bijvoorbeeld ergens pijn hebben, zijn we ons hier constant van bewust. Het is dan heel moeilijk de aandacht hiervan af te leiden. Het is dan net alsof de pijn ons helemaal overneemt. Er is dan weinig ruimte meer in ons hoofd om ons nog bijvoorbeeld op een film te kunnen concentreren. Ook deze vorm van aandacht gaat automatisch.

De derde vorm van aandacht is toenaderingsaandacht. Dit is de aandacht die we grotendeels zelf kunnen sturen. We kunnen onze aandacht bewust op een taak richten. We kunnen bijvoorbeeld uitgebreid een pen bekijken. Dan richten we hier onze aandacht vrijwillig op. We kunnen onze aandacht hier zelf naar toe sturen en ook weer vandaan halen. Deze vorm van aandacht kunnen we bewust toepassen.

Er zijn dus drie verschillende vormen van aandacht. Maar waar zijn we aandachtig op? We kunnen onze aandacht op een prikkel richten. Deze prikkel kan in de buitenwereld bestaan (bijvoorbeeld een aanraking, een geluid of het zien van lekker eten) of vanuit onszelf (bijvoorbeeld je somber voelen, honger hebben of erg blij zijn).

Prikkels onderscheiden we in aangenaam, onaangenaam of neutraal. Dit onderscheid is heel basaal en geldt al voor eencellige diertjes. Stel een eencellig diertje zwemt in een vloeistof. Het diertje neemt een prikkel waar. Is dat een aangename prikkel, dan wil het diertje daar meer van. Dan zwemt het daar naar toe. Van een onaangename prikkel wil het minder en dan zwemt het daar vanaf. Bij een neutrale prikkel blijft het diertje gewoon in de richting zwemmen waar het in zwemt.

Zo is dat ook voor mensen. Is de prikkel aangenaam, dan wil je daar meer van meemaken. Je probeert meer van die prikkels binnen te krijgen. Is de prikkel neutraal, dan verandert er niets. Je gaat door waar je op dat moment mee bezig bent. Als je buiten geluiden hoort en je vindt die niet vervelend of prettig, ga je gewoon door met je waar je mee bezig bent.

Als je jezelf aan een speld prikt vind je dit vervelend. Dan wil je graag dat de pijn snel ophoud. Of als je somber en verdrietig bent, wil je je graag weer vrolijk voelen. Is de prikkel onaangenaam, zoals een pijn prikkel. Dan wil je daar minder van. Als een prikkel prettig is dan wil je daar meer van. Je wilt je graag vrolijk voelen of je wilt graag dicht bij je geliefde zijn, omdat dit je een prettig gevoel geeft.

Aangenaam, onaangenaam of neutraal ontstaat in de interactie tussen jou en de prikkel. De prikkel heeft niet uit zichzelf die kwaliteit. Wat voor jou aangenaam is kan voor een ander onaangenaam of neutraal zijn. En ook wat vandaag aangenaam is kan morgen onaangenaam zijn. Je kunt wennen aan een prikkel of juist gevoeliger worden voor een prikkel. Dat weet je niet van te voren. Over het algemeen zal het zo zijn dat hoe meer betekenis een prikkel krijgt hoe gevoeliger je wordt voor die prikkel. Dit effect wordt nog versterkt door de emotionele lading die een prikkel krijgt. Hoe negatiever de emotionele lading hoe gevoeliger je wordt

voor die prikkel. De emotionele betekenis van een prikkel is van groot belang voor de seksuele omgang.

Een prikkel kan dus aangenaam, onaangenaam of neutraal zijn en elke prikkel roept weer een reactie op, toenaderen, vermijden of gewoon doorgaan met wat je aan het doen was.

Prikkels dienen zich aan als lichamelijke gewaarwordingen. Je wordt je bewust van de prikkels uit je omgeving, van de geluiden etc. door de zintuiglijke ervaringen, je lichamelijke gewaarwordingen. De lichamelijke gewaarwordingen lijden weer tot reacties. Veelal zullen deze reacties onbewust zijn. Automatisch reageer je op je lichamelijke gewaarwordingen. Om je bewust te worden van je reacties heb je aandacht nodig. Door je aandacht te richten op de lichamelijke gewaarwordingen, te merken hoe je geneigd bent te reageren, wordt je hier van bewust en heb je de keuze hoe hier mee om te gaan.

Laten we dit vertalen naar een seksuele situatie. Je bent met je partner. Je kent elkaar al langer en weet hoe je op elkaar reageert. Jullie hebben al vaker met elkaar gevreeën. Soms was het geweldig, vooral in het begin. En soms was het ook gewoon. En de laatste tijd merk je dat weet wanneer het zover is. Je partner wordt wat onrustig, maakt toespelingen, wil vroeger naar bed, kruipt tegen je aan, begint je te strelen, je stemt in, jullie vrijen met elkaar. Je geniet van de nabijheid en de opwindning, het voelt warm en vertrouwd, gaande weg neemt de opwindning toe en jullie krijgen allebei een orgasme. Jullie praten nog wat na en voldaan gaan jullie slapen. Dit kan veel vaker zo gaan. Je hebt elkaar seksueel leren kennen en weet wat je aan elkaar hebt.

Met name bij langerdurende relaties zien we dat de seksuele spanning steeds minder wordt. De intimiteit en vertrouwdheid nemen toe maar de spanning neemt af. Zo is ons brein nu eenmaal geprogrammeerd. Zelfs seksuele passie kan vervallen tot een seksuele routine. Hormonen spelen hierbij een rol. Aanvankelijk is daar de dopamine die aanzet tot seksuele toenadering en na het klaarkomen komt prolactine en oxytocine vrij wat aanzet tot intimiteit. Seksuele toenadering is een riskante bezigheid. Je kunt immers afgewezen worden en dat levert psychische schade op. Dopamine zorgt ervoor dat je in soort roes komt en bereid bent het risico voor afwijzing te nemen. Die roes is echter relatief onpersoonlijk. In die roes ben je tamelijk doel en resultaat gericht. Klaarkomen is het doel. Onder invloed van dopamine ben je eigenlijk overalert en niet zozeer opmerkzaam. Je aandacht heeft een sterk focus. Dan gaat het maar om een ding. Dopamine is tamelijk dwingend en doelgericht. Vanuit het standpunt van de evolutie is dat van natuurlijk van groot belang. Het gaat dan niet om genieten, dat is

bijkomend. Nee dan gaat het om voortplanting. En als de genenoverdracht heeft plaatsgevonden om bescherming van de nakomelingen. Die bescherming wordt ondermeer opgewekt door oxytocine. Ook wel het knuffelhormoon genoemd. Onder de invloed van dopamine vindt de seksuele toenadering plaats en onder de invloed van oxytocine blijf je daarna bij elkaar. Zo lijkt de natuur de seksuele paarvorming te ondersteunen. Toch verklaart dit niet volledig waarom de seksuele passie in duurzame relaties minder wordt. En mensen worden slechts ten dele bepaald door hun hormonale toestand. Die is van belang dat zeker, maar die bepaalt natuurlijk niet volledig wat we seksueel doen en laten. Hoe komt het dan de passie afneemt? Laten we eens naar de volgende ervaring van een van mijn patiënten kijken.

Een van mijn patiënten Marcel is actief in de swingerswereld. In deze swingerswereld worden bijeenkomsten georganiseerd waarbij op grote schaal partnerruil plaats vindt. Voor mij als seksuoloog zijn Marcel z'n verhalen interessant. Zo wist hij mij te vertellen dat er in die wereld een taboe lijkt te rusten op het aangaan van een geestelijk intieme verhouding. Paren wisselen elkaar in een hoog tempo af. Na drie keer is het wel genoeg en gaat men op zoek naar een nieuwe partnerruil. Marcel beschreef de sfeer op die bijeenkomsten als genoeglijk en zakelijk. Deelnemers weten waarvoor ze komen en houden zich aan de groepscode van uitruil. Opvallend is wel dat deelnemers middelen, drugs nodig hebben om dit vol te houden. Je zou kunnen zeggen dat de vorm van seksuele uitruil dopamine gestuurd is. En in deze toestand heb je steeds nieuwe prikkels nodig om weer opgewonden te raken. Een soortgelijk fenomeen zien we bij porno. Liefhebbers van porno gaan steeds opzoek naar nieuwe seksueel interessante plaatjes. De seksuele fascinatie neemt zo leert de ervaring snel af na het bekijken van die ene foto of die opwindende film. Onrustig gaat men dan op zoek naar nieuwe seksuele prikkels. Dat is ook wat de patiënt uit de swingerswereld beschreef. Altijd op zoek naar nieuwe prikkels. Wat is dat toch. Dit doet denken aan verslaving. Je moet als het ware steeds weer een seksuele prikkel hebben om van de onrust van binnen af te komen. Je bent afhankelijk geworden van de seksuele roes en daarvoor heb je steeds nieuwe seksuele prikkels nodig. Je zou kunnen zeggen. Juist doordat de relaties niet verder worden uitgewerkt, wat ook behoorlijk veel complicaties zou geven in die wereld, blijft het dopamine circuit de seksuele omgang domineren. Interessant is ook dat de vaste partner, seksueel aantrekkelijker wordt omdat steeds weer andere mannen, vrouwen op je partner reageren. Die constatering werkt voor sommige mensen opwindend en daarmee wordt het dopamine circuit geactiveerd. Dat circuit helpt om de opwindend op gang te houden. Uiteindelijk kiezen deze partners steeds weer voor elkaar. Want dat zijn de regels van het spel.

Het lijkt erop dat je het dopamine circuit lange tijd via allerlei seksuele spanning oproepende activiteiten activeren. Ook lijkt het erop dat de aandacht dan sterk actiegericht is en rustig intiem samenzijn minder aan de orde is.

We hebben het hier over aandacht. Aandacht is steeds opnieuw weer nieuw. Dat is de kunst dat je je aandacht fris houdt. Dat je zelf en je partner met frisse aandacht ontmoet.

Een echtpaar komt bij een ervaren seksuoloog, een wijze vrouw die al vele echtparen met haar inzichten heeft geholpen. Het echtpaar vertelt dat hun intimiteit is afgenomen. Dat ze van alles hebben gedaan, mooie reizen gemaakt, het huis verbouwt, elkaar dure cadeaus gegeven en toch is hun intimiteit afgenomen. De man zegt dat hij alles voor z'n vrouw overheeft. Wat ze maar vraagt ze kan het krijgen en toch zijn ze niet meer zo gelukkig als vroeger. Ze lijken sociaal vaardig langs elkaar heen te leven. De seksuoloog geeft het echtpaar een eenvoudig recept mee en vraagt het paar om dit dagelijks toe te passen en elkaar te geven. De seksuoloog schrijft het voor hen op. Het woord wat ze schrijft is Aandacht. En als het echtpaar verbaasd leest wat er staat schrijft ze nog een keer het woord Aandacht. Het echtpaar zwijgt en dan schrijft de seksuoloog nog een keer het woord Aandacht. Dat is wat nodig om een relatie levend en intiem te houden. Aandacht, accepterende aandacht. Aandacht voor wat je in het hier en nu met elkaar deelt. Je zit naast elkaar op de bank en je weet dat je naast elkaar op de bank zit. Je loopt met elkaar door de stad en je weet dat je samen door de stad loopt, je bent daar met je aandacht. En als je gedachten afdwalen naar morgen of toen, breng je je aandacht weer terug naar dit moment van samen zijn. Dit moment wat je met elkaar deelt. Aandacht, accepterende aandacht is het mooiste geschenk wat je elkaar kan geven. Dat je tegen elkaar kan zeggen: "Ik heb je gezien zoals je bent, je hoeft voor mij niet te veranderen. En mocht je toch veranderen, dan zal ik dat accepteren. Mijn aandacht blijft graag bij je en dat maakt mij blij."

Alles wat aandacht krijgt neemt in kwaliteit toe. Dat is nog al wat. Voorstelbaar is dat deze uitspraak geldt voor aangename gevoelens zoals vreugde en liefde. Geef je daar aandacht aan dan nemen deze gevoelens toe. Aandacht bekrachtigt de aanwezigheid van die gevoelens. Een relatie die aandacht krijgt neemt in kwaliteit toe. Dan gaat het om accepterende aandacht. Dan neemt de acceptatie in die relatie toe. Dat klinkt natuurlijk heel mooi. Hoe zit het dan met angst en pijn of met jaloezie. Laten we nu gaan onderzoeken hoe negatieve gevoelens reageren op aandacht. Neemt jaloezie ook in kwaliteit toe als aandacht krijgt. Je kunt jaloezie

voeden met verhalen in het hoofd over wat de ander je allemaal aandoet of hoe erg het is om dit mee te maken. Dan zeg je tegen jezelf dat je dit niet wil meemaken. Je probeert een manier te vinden om geen pijn of jaloezie meer te voelen. En toch blijft die pijn en jaloezie gewoon aanwezig en komt steeds terug. Van belang is hier om goed te observeren waar je aandacht naar toe gaat. Wat krijgt aandacht, de pijn in je lichaam of het verhaal in je hoofd. Bij jaloezie is er een verhaal in het hoofd, wat steeds weer om aandacht vraagt. Wat met nieuwe ‘feiten’ aankomt waar je weer met afschuw op reageert. Dan kan je observeren dat de jaloerse verhalen in het hoofd steeds meer toenemen. En telkens weer reageert je lichaam met pijn. Breng nu de aandacht naar de pijn en observeer de pijn in je lichaam. Merk waar het pijn doet. Observeer die pijn en accepteer de pijn. Heet de pijn welkom. Deze pijn is een reactie op je jaloerse gedachtes. Eigenlijk is dat een goede feedback voor je. Je lichaam reageert met pijn. En zoals bij alle pijn probeer je hier aan te ontsnappen. Je zou je kunnen afleiden door bijvoorbeeld te gaan sporten of te shoppen. Dat leidt dan even flink af en later komen de jaloerse gedachten weer terug. Afleiden helpt op korte termijn. Op lange termijn niet. Ten dele komt dat ook omdat je probeert jezelf te verliezen in de afleiding. Jezelf tijdelijk te laten absorberen door de afleiding. Dan ben je eigenlijk onbewust, niet met bewuste aandacht bezig. Als je niet laat afleiden wordt je gelijk geconfronteerd met de nare gevoelens in je lichaam. Merkwaardig is nu dat de enige ontsnapping die mogelijk lijkt is nog meer te gaan denken aan de jaloerse verhalen. Dan ben je even met je aandacht weg van je lichaam. Je voelt niet meer de pijn. En dan kan je geabsorbeerd raken door de jaloerse verhalen. Je voelt niet meer wat er in je lichaam gebeurt. De pijn lijkt minder. Door aandacht te geven aan het denken, neemt het denken toe. Word je je minder bewust van de lichamelijke gewaarwordingen. Wat gebeurt er nu als je pijn aandacht geeft. Je brengt je aandacht naar de pijn in je lichaam, de kramp in je hart. En je accepteert dat jij met pijn reageert op de jaloerse verhalen in je hoofd. Je observeert de pijn. En zegt als het ware tegen jezelf dat het helemaal ok is om met pijn te reageren op deze verhalen. Je geeft alle aandacht aan de pijn in je lichaam. Aanvankelijk ga je meer pijn voelen. Blijf dan aandacht aan de pijn geven. Troost jezelf en spreek jezelf bemoedigend toe. Als vanzelf zal je lichaam zich gaan herstellen. De pijn wordt minder, wordt zachter. En waarschijnlijk zal je na verloop van tijd gaan merken dat er een ander gevoel voor in de plaats is gekomen. Een gevoel van ruimte. Bedenk dat het hier om een reactie op het verhaal in je hoofd gaat. Niemand zegt dat je in je leven alles maar lijdzaam moet accepteren. Het is natuurlijk van belang dat je je leven zo prettig mogelijk leeft. Later zullen we bespreken hoe je de methode van accepterende aandacht kan inzetten om voor jou de juiste keuzes te maken in je seksuele omgang met anderen. Nu gaat het erom dat je je

bewust wordt van de reactie van jouw lichaam op de jaloerse verhalen in je hoofd. En nu je hebt kunnen ontdekken dat je lichaam met pijn reageert op die verhalen is aan jou de keuze of je je blijft voeden met die verhalen. Ook gaat het om goede zorg voor je lichaam. Je lichaam niet blijven bombarderen met de nare gevolgen van de verhalen in je hoofd. Dat doe je door je aandacht van het denken weer terug te brengen naar het lichaam.

Wat aandacht krijgt neemt toe. Wat accepterende aandacht krijgt zal toenemen en eventueel transformeren. Stel je voor je partner doet iets wat jou ergert. Bijvoorbeeld je partner laat zijn of haar spullen slingeren en ruimt te weinig op. Natuurlijk zou je graag willen dat je partner daarmee stopt. Meestal zal je dat aan je partner uitleggen, of hopen dat hij of zij dat zelf in de gaten heeft. En meestal als het niet lukt je partner te veranderen, sluit je je af voor je partner. Ga je de rommel van je partner negeren en net doen of de ergernis niet bestaat. Dat kan natuurlijk niet. De rommel moet weg. Eigenlijk wil je eigen ergernis niet voelen. Ergernis is een onaangename prikkel en daar willen we vanaf. Hoe kan je dat nu oplossen. Als de ergernis eenmaal daar is kan je de ergernis eigenlijk alleen maar accepteren. Vervolgens kan je een actie ondernemen om de ergernis te verminderen. Dus hoe paradoxaal ook, eerst de ergernis accepteren en dan vanuit dat weten, dat jij je ergert en dat het jouw ergernis is komen tot een keuze, wat te doen. Hoe zal het zijn om je ergernis welkom te heten, met een glimlach te begroeten. Je partner is de ergernis niet. Hij of zij is alleen maar aanleiding en geen oorzaak. De ergernis is jouw reactie op wat je partner doet. En veelal wordt door het gedrag van je partner in jou iets geactiveerd wat jij liever niet wil voelen. Lastige partners zijn eigenlijk een zegen. Ze herinneren je aan wat je in je zelf nog niet geaccepteerd hebt. Juist omdat je dat niet geaccepteerd hebt ga je automatisch en onbewust in reactie. Dan kom je in een afhankelijkheid naar je lastige partner waarvan je vindt dat hij of zij moet veranderen. Natuurlijk kan je er ook voor kiezen om uit deze relatie te stappen. Tegen jezelf zeggen dat je je vergist hebt en nu je je partner beter hebt leren kennen, hem of haar bent gaan zien als een bron van ergernis in plaats van een bron van vreugde. Dan zal je merken dat je allerlei scenario's gaat bedenken over hoe uit deze relatie te stappen. Dat is wat het denken dan doet. Behulpzaam als het is bedenkt het denken voor jou een situatie waarin jij het niet meer lastig hebt. Ergernis is zo vervelend om te voelen dat de enige voor de hand liggende keuze is om hieraan te ontsnappen en te zorgen dat je nooit meer in zo'n situatie verzeilt raakt. Het denken leidt je dan af van je ergernis. Het lukt je niet meer om in het hier en nu te zijn en helder te observeren wat er gaande is. Het lukt je ook niet meer om je partner te zien zoals hij of zij is. Je raakt geabsorbeerd door dat waar je aan ergert. En de ergernis neemt alleen maar toe.

Ergernis is uitermate boeiend materiaal om opmerkzaamheid te oefenen, om je aandacht bewust te leren richten. Ergernis is een vorm van overaltheid. Iets is jou wil graag de controle over de situatie en slaagt daar niet in. Je rijdt in het verkeer en je wilt op tijd op je afspraak zijn. En prompt rijdt er een ‘slak’ voor je die ook nog links blijft rijden. Er ontstaat ergernis. Je automatische neiging is om signalen te geven aan je medeweggebruiker dat hij of zij moet opschieten, want jij hebt immers haast. Zo zou je je grote licht kunnen opzetten, of als dat niet helpt vlak achter te voorligger gaan rijden. Op de weg kunnen we dit gedrag regelmatig waarnemen. Mensen hebben deze neiging nu eenmaal.

Wanneer je ergernis in het verkeer ervaart is dat een uitstekend moment om tegen je zelf te zeggen. “Welkom ergernis. Het helemaal ok dat ik me erger. Alleen ik ga deze ergernis niet in actie zetten. Ik ben mij bewust van mijn ergernis kan de omstandigheden op de weg observeren zoals ze zijn en daarin de keuze maken en laat mij niet aflijden.”

In het verkeer komt het nu eenmaal voor dat er soms een trage auto voor je rijdt. Jij keert door je ergernis te accepteren terug in je neutrale toestand en je kunt vanuit die toestand effectief deelnemen aan het verkeer. Je kiest ervoor om rustig de aandacht van de medeweggebruiker te trekken door bijvoorbeeld je richtingsaanwijzer aan te zetten zodat de ander jou in de achteruitkijkspiegel kan zien. Meestal zullen mensen dan wel naar rechts gaan zodat jij kan passeren.

Laten we deze situatie vertalen naar de ergernis voor je partner. Partners hebben er belang bij om prettig samen te leven. Als partner wil je graag een goede relatie, waarin je je geaccepteerd en thuis voelt. Zo bijzonder is dat niet. In de relatie met je partner wil je graag prettig leven. Ergernis kan om allerlei redenen ontstaan. De bron van de ergernis zit altijd in jou. In het voorbeeld van hierboven had jij haast. Dat is de bron van je ergernis. Wees je bewust dat je haast hebt en doe dat met aandacht. Wees met aandacht gehaast. Dat klinkt vreemd. Hoe kan je toch met aandacht gehaast zijn. Aandacht maakt rustig en geeft ruimte. Met aandacht gehaast zijn betekent dat jij opmerkzaam en snel door een situatie kan bewegen. Oosterse krijgskunst is gebaseerd op dit principe. Je overziet je mogelijkheden en je kiest wat op dat moment de goede keuze voor jou is. Die keuze maak je niet vanuit je impuls. Die keuze maak je bewust rekening houdend met wat je voelt, denkt en ervaart. Wees je zo bewust dat er ergernis is. Die hoeft niet weg. Merk wat ergernis met jou doet. Hoe er verhalen in je hoofd ontstaan die de ergernis ondersteunen en rechtvaardigen. Wees je bewust van het ontstaan van die verhalen als gewoon een reactie van het denken op de aanwezigheid van ergernis. Merk de onrust in je lichaam. Je neiging om uit de situatie weg te gaan. Observeer

dat allemaal en merk hoe de ergernis gaat veranderen. Misschien ontstaat er wel een nieuw inzicht, ga je de humor van de situatie inzien. Of misschien begin je in alle rust de rommel op te ruimen, zoals je tuin kan wieden, gewoon in alle rust. Niemand vraagt jou om het onkruid in de tuin te laten staan. En niemand vraagt jou om rommel te accepteren. Dat hoeft niet. Rommel is een terugkerend fenomeen en dat maakt het juist tot een goede oefening in accepterende aandacht. Ruim de rommel op met een glimlach op je gezicht. Maak van elk moment van ergernis een oefening in accepterende aandacht. Moet ik dan alles accepteren zou je kunnen afvragen. Dat is steeds weer een onderzoek. En doe dat onderzoek met aandacht. Steeds beter zal het je gaan lukken om vanuit de rust en acceptatie een situatie tegemoet te treden.

Wanneer je met aandacht de dingen doet ga je iets bijzonders merken. Iedereen maakt weleens spontaan mee dat de tijdsbeleving verandert. Ineens duurt een dag veel langer. Veelal zal dat gebeuren in een nieuwe situatie. Je bent twee dagen op je nieuwe vakantieplek en het lijkt of je er al een week bent. Dat kan een weekend weg tot zo'n prettige ervaring maken. De tijd lijkt langer te duren. Omdat je zoveel nieuwe indrukken opdoet ben je met aandacht automatisch bij al deze nieuwe ervaringen. Je aandacht is fris en de indrukken passen nog niet in de routine van alledag. De dagen lijken niet op elkaar, een nieuwe omgeving, nieuwe mensen en tijd verloopt trager. Zo kan je ook meemaken dat je terugkijkend een periode zo voorbij is gegaan. Eigenlijk is er niets bijzonders gebeurd. Wat gebeurde paste in de routine van de dag. Die dagen zijn snel voorbij. Dit verschijnsel heeft te maken met aandacht. In hoeverre je met je aandacht van moment tot moment bij een ervaring kan zijn. Wanneer dat lukt gaat de tijd trager.

Peter volgt een groepstraining in mindfulness. Peter is een echte denker. En een succesvolle denker. Peter heeft een academische studie met succes doorlopen en nu een goedlopende praktijk in psychotherapie. Hij is geliefd bij zijn collega's en patiënten. Toch is Peter niet echt gelukkig. In contact met anderen merkt hij dat hij zich inhoudt en zich niet vrij voelt in zijn denken en handelen. In het contact met anderen is Peter vaak afwezig en met zijn aandacht er niet helemaal bij. Regelmatig heeft hij twijfels in het hoofd over wat te doen of te zeggen. Dan merkt Peter dat hij vaak te laat reageert en het lastig vindt om spontaan te zijn. In een individuele coaching met Peter komt dit thema aan bod. Duidelijk wordt dat Peter eigenlijk voortdurend commentaar op zichzelf levert. De stem in zijn hoofd is nog al actief en lang niet altijd sympathiek. De stem in zijn hoofd vraagt voortdurend aandacht en laat zich niet makkelijk negeren. Nu kan een geoefende gesprekspartner merken wanneer Peter er met zijn

aandacht niet volledig bij is. Zijn aandacht verdeelt over het gesprek en ondertussen ook naar zijn innerlijke stem luistert. In de coaching wordt dit als feedback aan Peter teruggegeven. Tevens wordt Peter gevraagd met zijn aandacht bij zijn lichaam te blijven en de aanwezigheid van zijn gesprekspartner te ervaren. Met zijn aandacht in het hier en nu te komen en gewoon te ervaren dat de ander aanwezig is zonder daarvoor iets te doen. Wat volgt is voor Peter een indrukwekkende ervaring. Het wordt stil in zijn hoofd en hij komt met zijn volle aandacht in het hier en nu en ervaart de aanwezigheid van mij als zijn gesprekspartner. Samen luisteren we naar de stilte, zonder iets te hoeven doen. De tijd lijkt stil te staan. Er ontstaat een volle aanwezigheid.

Wanneer het voor het eerst rustig wordt in het hoofd is dat een bijzondere ervaring. Hoeveel mensen zeggen niet dat ze last hebben van al die onrust in het hoofd. Toch is deze staat altijd beschikbaar. Van nature is de geest rustig. Juist door de aandacht in het hier en nu te brengen en te ervaren dat er altijd gedachten, gevoelens en lichamelijke gewaarwordingen zijn, er zijn altijd prikkels, zowel van binnen als van buiten. Juist door dat te observeren zonder in reactie te gaan, ontstaat de rust. Met je volle aandacht samen in het moment zijn geeft een andere tijd en ruimte beleving. Deze methode is zeer wel bruikbaar in de omgang met je seksuele partner. Ervaar met je volle aandacht de aanwezigheid van je partner, zonder dat je gelijk tot actie overgaat.

Aandacht en bewustzijn zijn met elkaar verbonden. Het bewustzijn komt tot bewustzijn door aandacht te schenken aan de objecten die zich in het bewustzijn presenteren. Mindfulness gaat vooral over het trainen van de bewuste aandacht, de toenaderingsaandacht. Door mindfulness toe te passen in de seksuele omgang kan seksuele intimiteit ontstaan.