

**Gedeelten uit
een beoogd boek:**

Vrijen met aandacht

Mindfulness en seksualiteit

Willem Fonteijn

Ten behoeve van de Studiedag NVVS op 15 mei 2009

Vrijen met Aandacht

Mindfulness en seksualiteit

Willem Fonteijn

1. Inleiding

2. Seksueel voelen, doen en denken

3. Aandacht

4. Seksuele intimiteit

5. Verschil in verlangen

6. Opwindingsproblemen

7. Klaarkomen is niet alles

8. Als vrijen pijn doet

9. Vrijen met 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 de loop van je leven. Pas na enige jaren, in je lagere schooltijd- en vooral puberjaren, word je je bewust van je seksuele gevoelens. Gaandeweg nemen daarna deze gevoelens toe en gaan ze je leven (mede) 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 kunt verbeteren. Veel van het materiaal in dit boek is ontleend aan mijn jaren lange praktijk als medisch seksuoloog in een groot Algemeen Ziekenhuis en aan mijn praktijk als psychotherapeut en opleider voor psychotherapeuten.

Het boek is opgezet als een training, een zelfhulpmethode, die je kunt inzetten om de kwaliteit van je seksuele relatie(s) te verbeteren of om bepaalde seksuele problemen die je ervaart op te lossen.

Patiënten danwel cliënten melden zich bij een seksuologiepraktijk met diverse seksuele problemen of dysfuncties, zoals pijn bij het vrijen, moeite met opgewonden worden, geen zin in seks hebben, vroegtijdige zaadlozing, erectiestoornissen.

Dergelijke seksuele problemen gaan doorgaans 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 zal mijn partner ervan vinden?’.

Het spontane vrijen, zoals in het begin van de relatie aanwezig was, gaat weg.

En als dan je partner toenadering zoekt probeer jij juist seks te vermijden. Waarom zou je immers gaan vrijen als het je geen plezier meer geeft, als het vrijen toch niet meer lukt? Het vrijen gebeurt dan 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 louter een lichamelijke activiteit, iets wat je doet en wat dan kan lukken of mislukken. Een activiteit waar je van kan genieten als het lukt, maar die als het niet

lukt veel teleurstelling kan geven. Toch is het juist de gerichtheid op actie, in plaats van op ervaring, die maakt dat er gemakkelijk teleurstellingen kunnen ontstaan.

Dit speelt ook wanneer een van de partners ziek is of te maken krijgt met lichamelijke beperkingen of met medisch noodzakelijke ingrepen.

Bijvoorbeeld als een van de partners diabetes heeft, waardoor de prikkelgeleiding door de zenuwen naar penis of de vagina verminderd is en er dus minder seksuele prikkels gevoeld kunnen worden.

Maar ook medische ingrepen – in het algemeen – bij ziekten zijn meestal gevoelsmatig belastend en reageert het lichaam daarop met stress.

De neiging is dan om deze stressreacties van het lichaam te negeren of te vermijden.

Dat is moeilijk en eigenlijk niet mogelijk.

De training die hier beschreven wordt richt zich (daarom) op het accepteren en juist niet op het negeren van de lichamelijke reacties en dus op het bewust leren omgaan met deze reacties en gevolgen daarvan.

Deelnemers leren om contact te maken met de rust in henzelf en hun aandacht te richten op deze rust.

In de eerste hoofdstukken wordt beschreven hoe seksuele gevoelens ontstaan en hoe je daar met aandacht mee om kan gaan.

Vervolgens zal uitgebreider ingegaan worden op de verschillende onderdelen van de training, zoals die ook in het ziekenhuis (waar ik werk) worden gegeven, namelijk *het handelen, het voelen en het denken*.

In elk hoofdstuk zullen ook oefeningen gegeven worden. Deze zullen schuin gedrukt staan. Het is de bedoeling dat deze oefeningen tijdens het lezen van dit boek alleen of samen met je partner uitgevoerd worden. Ze kunnen gewoon thuis gedaan worden. Het is belangrijk dat deze oefeningen regelmatig gedaan worden. Door de regelmaat gaat de bedoeling van de oefening, dat wat zij kan bewerkstelligen, meer leven. Het is niet de bedoeling dat je je best gaat doen. Voer de oefeningen uit zoals ze staan beschreven. Als de oefeningen of aspecten ervan niet lukken, of je kunt je hoofd er niet bijhouden, laat de oefeningen dan rusten en ga er

op een ander moment mee verder. Uiteindelijk zul je zien dat de oefeningen steeds makkelijker gaan en dat je zelfs vaak zonder dat je het door hebt aan het oefenen bent!

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 3. Aandacht.

Mindfulness gaat vooral over *aandacht*. Dat je leert om je aandacht bewust te richten op en je bewust te zijn van 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 en je aandacht gaat naar de gedachte of dat geluid toe. Dat gebeurt onwillekeurig ofwel automatisch. Je wordt je daar van bewust om vervolgens je aandacht terug te brengen naar de beweging van je 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* kunt inzetten om de kwaliteit van je seksuele functioneren te verbeteren. Dat begint met aandacht voor het lichaam, met het ervaren van wat je met je lichaam voelt.

Laten we eens kijken hoe je aandacht voor je lichaam kunt ontwikkelen.

Het oefenen van de aandacht kun 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 kun je beginnen met een oefening. Adem bewust in en daarna bewust uit. Als je dat doet ben je je direct 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 dat 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 tegenover 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, want die 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 zich 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 er? Erica werd gevraagd om te demonstreren hoe ze die morgen was opgestaan. Zij liet zien hoe ze die ochtend wakker werd, zuchtend om zich heen keek en vervolgens met tegenzin uit haar bed stapte. Wij stelden 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, was hoe nu een prachtige vrouw ontwaakte, rustig en met aandacht ging bewegen zich begroette en met aandacht opstond. De andere groepsleden waren diep onder de indruk. En inderdaad het is prachtig om te zien hoe iemand zichzelf accepteert. Wat 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 of maakt iets uit de omgeving jou wakker? Merk je bij het wakker worden hoe de levensenergie door jouw lichaam stroomt en hoe die energie je aanzet tot rustig bewegen en genieten van een lichaam dat wakker wordt?

Vrouwen en mannen worden verschillend wakker.

In het ontwaken kun je je bewust worden van je lichaam. Van je vrouwenlichaam, van je mannenlichaam.

Ben je een vrouw dan kun je het volgende je 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. In een later hoofdstuk zullen we hier uitgebreider op ingaan. 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 zul 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. Kun 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 tien minuten een kwartier stop je met de penis te voelen met je hand, 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 kunt gebruiken als je samen met een seksuele partner bent. In een later hoofdstuk komt dit uitgebreid aan de orde. 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 (er iets mee) '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 vloer en loop met aandacht. Neem even de tijd om te ontdekken wat je voeten in beweging zet. Sta op de vloer 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 kunt doen. *Neem de tijd hiervoor en breng telkens je aandacht daar naar 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 kun je ook de tijd nemen om bewust adem te halen. 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 (ook) 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 kunt 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 komen drie belangrijke ingrediënten van aandacht samen: 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 kunt de aandacht van de ander, hoe je ook je 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 is er aandacht voor elkaars aantrekkelijkheid. Je zegt ook tegen elkaar dat de ander aantrekkelijk 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 aangenaam 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 die wel maar dan zul je toch 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 goed 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 dat 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 bewust van. 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 met aandacht op gericht? We kunnen onze aandacht op een prikkel richten. Deze prikkel kan vanuit de buitenwereld komen (bijvoorbeeld een aanraking, een geluid of door het zien van lekker eten) of vanuit onszelf (bijvoorbeeld een somber gevoel, honger of blijdschap).

Prakkels 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 ophoudt. 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. In hoofdstuk 6, dat over opwindingsproblemen zal gaan, komen we hier op terug.

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, zoals geluiden, beelden, geuren, aanrakingen etc., door de zintuiglijke waarnemingen ervan en die omgezet worden in lichamelijke gewaarwordingen. Deze lichamelijke gewaarwordingen leiden weer tot reacties. Veelal zullen deze reacties onbewust zijn. Automatisch ofwel onwillekeurig 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 lichamelijk geneigd bent te reageren, word je je er *hier en nu* van bewust en heb je de keuze(mogelijkheid) van hoe er 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. Soms was het ook gewoon. En de laatste tijd merk je dat je meteen al 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 en jullie vrijen met elkaar. Je geniet van de nabijheid en de opwinding, het voelt warm en vertrouwd, gaandeweg neemt de opwinding 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 komen prolactine en oxytocine vrij die aanzetten 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 een 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 resultaatgericht. Klaarkomen is het doel. Onder invloed van dopamine ben je eigenlijk overalert en niet zozeer opmerkzaam. Je aandacht heeft een sterke focus. Dan gaat het maar om één ding. Dopamine is tamelijk dwingend en doelgericht. Vanuit het standpunt van de evolutie (in de zin van het in stand houden van de soort) is dat *natuurlijk* van groot belang. Het gaat dan niet om genieten, dat is bijkomend. Neen, dan gaat het om voortplanting. En als de genoverdracht heeft plaatsgevonden gaat het om de bescherming van de nakomelingen. Die bescherming wordt ondermeer opgewekt door oxytocine, ook wel het knuffelhormoon genoemd. Onder de invloed van dopamine heeft 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 evenwel niet volledig wat we seksueel doen en laten. Hoe komt het dan dat 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 waar het vooral gaat om seksuele partnerruil. Voor mij als seksuoloog zijn Marcells verhalen interessant. Zo vertelde hij mij, dat er in die wereld een taboe lijkt te rusten op het aangaan van geestelijk intieme verhoudingen. 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 drugs (pep- danwel roesmiddelen) 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 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 dopamine-productie) de seksuele omgang domineren. Interessant is ook dat de vaste partner, seksueel aantrekkelijker wordt, omdat steeds weer andere mannen of vrouwen op je partner reageren. Die constatering werkt voor sommige mensen opwindend en daarmee wordt het dopamine circuit geactiveerd en gehandhaafd. Dat circuit helpt om de opwindende 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 kunt activeren. Ook lijkt het erop dat de aandacht dan sterk actiegericht is en rustig intiem samenzijn minder of niet 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 jezelf 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 verbouwd, elkaar dure cadeaus gegeven en toch is hun intimiteit afgenomen. De man zegt dat hij alles voor zijn 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. Zij 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 dat je met elkaar deelt. Aandacht, accepterende aandacht is het mooiste geschenk dat je elkaar kunt geven. Dat je tegen elkaar kunt 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 nogal 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.

Maar 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 zij 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 wilt meemaken. Je probeert een manier te vinden om geen pijn of jaloezie meer te voelen. En toch blijven die pijn en jaloezie gewoon aanwezig en komen 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, dat steeds weer om aandacht vraagt. Een verhaal dat steeds met nieuwe, je jaloezie bevestigende ‘feiten’ komt, waar je weer met afschuw op reageert. Dan kun 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 gedachten. 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, maar 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 je niet laat afleiden, word je onmiddellijk geconfronteerd met de nare gevoelens in je lichaam. Merkwaardig is nu, dat de enige ontsnapping die mogelijk lijkt het nog meer gaan denken aan de jaloerse verhalen is. 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. Maar wat gebeurt er nu als je de 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 o.k. 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 zul 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 kunt 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 of

niet. Ook gaat het dan 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 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 overal rond slingeren en ruimt te weinig op. Natuurlijk zou je graag willen dat je partner daarmee stopt. Meestal zul je dat aan je partner uitleggen, of hopen dat hij of zij dat zelf in de gaten krijgt. Maar als het niet lukt je partner te veranderen, zul je je afsluiten voor je partner. Ga je de rommel van je partner negeren en net doen alsof de ergernis niet bestaat. Dat kan natuurlijk niet. De rommel moet weg. Eigenlijk wil je je eigen ergernis niet voelen.

Ergernis is een onaangename prikkel en daar willen we vanaf. Hoe kun je dat nu oplossen? Als de ergernis er eenmaal is, kun je de ergernis eigenlijk alleen maar accepteren. Vervolgens kun je een actie ondernemen om de ergernis te verminderen. Dus, hoe paradoxaal ook, eerst de ergernis accepteren en dan vanuit het weten, dat jij hét bent die zich ergert en dat het dus jÓuw ergernis is, komen tot een keuze van 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 de veroorzaker ervan, zijn of haar gedrag de aanleiding ertoe. De ergernis is jÓuw reactie op wat je partner doet. En veelal wordt door het gedrag van je partner in jou iets geactiveerd wat jij liever niet wilt 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 terecht van je lastige partner, van wie je vindt dat hij of zij moet veranderen. Natuurlijk kun 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 zul 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 te proberen uit deze ergernis te ontsnappen en te proberen er voor te zorgen dat je nooit meer in zo'n ergerniswekkende situatie verzeild raakt. Het denken leidt je dan – zolang als het denken daarin slaagt – af van je ergernis. Maar het lukt je dan 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 blijft daardoor (feitelijk toch) 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 in jou wil graag de controle over de situatie krijgen maar slaagt daar niet in. Je rijdt in het verkeer en je wilt op tijd op je afspraak zijn. En prompt rijdt er een auto voor je die met een ‘slakke gang’ gaat en ook nog eens op de linker rijbaan blijft rijden. Er ontstaat ergernis. Je automatische neiging is om signalen aan je medeweggebruiker te geven met de boodschap dat hij of zij moet opschieten, want jij hebt immers haast. Zo zou je je grote licht kunnen aanzetten, of – als dat niet helpt – door vlak achter deze trage voorligger te gaan rijden. Op de snelwegen 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 is helemaal o.k. dat ik me erger. Alleen ik ga deze ergernis niet in actie omzetten. Ik ben mij bewust van mijn ergernis, kan de omstandigheden op de weg observeren zoals ze zijn en daarom er voor kiezen deze te accepteren en ik laat mij niet afleiden.”*

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 kunt passeren.

Laten we deze situatie vertalen naar de ergernis over je partner.

Partners hebben er belang bij om in goede verstandhouding samen te leven. Als partner wil je een zodanig goede relatie, dat je je geaccepteerd en thuis voelt. Zo bijzonder is dat niet. In de relatie met je partner wil je immers graag niets anders dan prettig leven.

Ergernis daarbinnen kan om allerlei redenen ontstaan. De bron van (de) ergernis zit evenwel altijd in jou. In het voorbeeld van hierboven had jij haast. Dat is de bron van je ergernis. Wees je ervan 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 kunt bewegen. Oosterse krijgskunst is gebaseerd op dit principe. Je overziet je mogelijkheden en je kiest die mogelijkheid die 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. Bemerkt 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 een reactie van het denken op de aanwezigheid van ergernis. Bemerkt 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 onkruid kunt 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 opruimen ervan 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 vraagt 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 automatisch met aandacht 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, want er is een voor jou nieuwe, onbekende omgeving, er zijn mensen die je nog niet eerder ontmoette én prompt verloopt (de) tijd trager.

Maar zo kun je ook meemaken dat je terugkijkend je realiseert dat een bepaalde periode in geen tijd, ja ongemerkt voorbij is gegaan. Eigenlijk is of althans lijkt er niets bijzonders gebeurd te zijn. Wat gebeurde paste in de routine van de dag. Dergelijke dagen zijn snel voorbij. Dit verschijnsel heeft te maken met aandacht, heeft te maken met in hoeverre je met

je aandacht van moment tot moment bij een ervaring kunt zijn (en blijven). Wanneer je dat wel lukt, gaat echter 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 zijn (innerlijke, niet uitgesproken) twijfels 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 innerlijk 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. In de setting van een individuele coaching kan een geoefende gesprekspartner merken wanneer Peter er met zijn aandacht niet volledig bij is, want dan zijn aandacht verdeelt over het gesprek dat hij voert én het luisteren naar zijn innerlijke stem. In de coaching wordt dit als feedback aan Peter gegeven. Tevens wordt Peter gevraagd met zijn aandacht bij zijn lichaam te blijven en de lichamelijke 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 hun hoofd. Toch is deze staat van onrust in het hoofd niet altijd noodzakelijk het geval. Van nature is namelijk de geest rustig. En door nu juist de aandacht in *het hier en nu* te brengen en welbewust te ervaren dat er altijd gedachten, gevoelens en lichamelijke gewaarwordingen zijn, er altijd prikkels zijn, zowel van binnen als van buiten, juist door dit te observeren zonder in reactie te gaan, ontstaat de rust, ontstaat er rust in het hoofd. Met je volle aandacht samen in het moment zijn geeft een andere tijds- en ruimtebeleving.

Deze methode van aandachtig zijn is zeer wel bruikbaar in de omgang met je seksuele partner. Ervaar met je volle aandacht de aanwezigheid van je partner, zonder dat je direct tot actie overgaat. Dit wordt in hoofdstuk 9 verder uitgewerkt.

Aandacht en bewustzijn zijn met elkaar verbonden. Het bewustzijn wordt zich pas werkelijk van zichzelf bewust door aandacht te schenken aan de objecten (de zintuigelijk doorgegeven lichamelijke gewaarwordingen of indrukken, gedachten en gevoelens) die zich daarin presenteren. Mindfulness gaat vooral over het trainen van de welbewuste aandacht, de toenaderingsaandacht. Door mindfulness toe te passen in de seksuele omgang kan seksuele intimiteit ontstaan.