



Marjan Groefsema is psycholoog levensvreugde en seksualiteit, met een eigen praktijk in Utrecht. Ze begeleidt individuen en stellen, workshops en vrouwengroepen. Haar werk is zowel regulier (seksuologie, mindfulness, oplossingsgerichte coaching) als alternatief (bio-energetica, lachyoga, toegepaste integrale psychologie) geïnspireerd. Zij schrijft momenteel een boek over vrouwen en seksualiteit in langdurige partnerrelaties.

RESUMÉ

VRAAG:

Hoe staan levensvreugde en seksualiteit in relatie tot elkaar? Welke betekenis hebben spirituele uitgangspunten op het terrein van seksualiteit?

BEVINDINGEN:

Seksualiteit kan mensen veel levensvreugde schenken. In de begintijd van een relatie ervaart men die vaak volop. Ook in latere fasen van een relatie is dat goed mogelijk, bij open afstemming tussen de partners. Spirituele aandachtspunten als mildheid, in het moment zijn, imperfectie accepteren en lichaamsbewustzijn ontwikkelen, kunnen inspiratie bieden.

BETEKENIS:

Seksualiteit kan een bron van levensvreugde vormen. Andersom kan levensvreugde op een breed scala van levensvlakken ook positief doorwerken op seksualiteit.

Levensvreugde en



[seksualiteit
kan het leven
zoveel energie,
weldaad,
verbondenheid
en diepte geven]

Seksualiteit kan veel voor de levensvreugde van mensen betekenen. We beschikken ermee over een mooie mogelijkheid om van het leven te genieten, verbondenheid en vitaliteit te ervaren en een scala aan avonturen te beleven. Liefdevol en levendig is daarbij voor veel mensen het ideaal. Een vrouw van 47: 'Op een of andere manier voel ik me meestal helemaal thuis, met mijn geliefde in bed. Heerlijk vind ik het als je al je kleren uitgetrokken hebt en volkomen met elkaar in verbinding komt. Alleen nog maar ervaren. En tintelend elkaar beleven.' >

SEKSUALITEIT

Wanneer partners regelmatig fijne seks met elkaar hebben, voelen zij zich vaak geborgen in de onvoorspelbaarheid van het leven. Wanneer zij overgave of verrassingen in het vrijen beleven, kunnen zij zichzelf als bruisend van leven ervaren. Ook plezier kunnen beleven aan seks met zichzelf zonder wroeging is een fijne mogelijkheid. En als mensen zonder partner af en toe genieten van een seksuele ontmoeting met een ander, dan geeft dat hun leven meer glans. Seksualiteit kan het leven zoveel energie, weldaad, verbondenheid en diepte geven.

Veel mensen verlangen naar een fijne seksuele relatie en wanneer ze die gevonden hebben, draagt die zeer bij aan hun geluk. Vooral de begintijd van een relatie is daarin vaak heel speciaal. Mensen ervaren de eerste maanden, vooral bij sterke verliefdheid, vaak ongekende wonderen van het leven en de nodige piekervaringen. Veel stellen vrijen later nooit meer zoveel als in de begintijd. En wanneer het partners lukt ook daarna fijn met elkaar te blijven vrijen, dan biedt dat voor veel mensen (uiteraard naast een ander soort vervulling in hun relatie) grote levensvreugde. Een man van 39: 'Diepe vervulling als de ander mij helemaal wil, mijn seksualiteit helemaal wil. En ik haar. Als de stroom rustig en helemaal vochtig op gang komt, van top tot teen. Als het zoet is en stromend, hard en zacht door elkaar heen. Een andere wereld is het dan. Zonder grenzen en heel fysiek. Maar ook ver daarachter.'

Het is mooi als je seksualiteit kunt omarmen als iets dat vanzelfsprekend bij het leven hoort. Als je ervan kunt genieten en er vreugde in kunt beleven. Niet alleen in onze seculiere Nederlandse samenleving wordt seks tegenwoordig erkend als iets dat een grote rol speelt in het leven, ook in veel hedendaagse spirituele stromingen krijgt het een belangrijke plaats. Dit ondanks het feit dat van oudsher seksualiteit vanuit religies vaak aan banden werd gelegd. Binnen een hedendaagse spirituele stroming als zijnsoriëntatie stelt Hans Knibbe daarover bijvoorbeeld in zijn boek 'Zijn en worden': 'Werkelijke spiritualiteit is seksueel openend. Je wordt er 'sexy, stralend en sappig' van. De vrije staat is ook een seksueel vrije staat. Dat houdt niet in dat je seksueel ontremd bent, maar dat je wezenlijk op je gemak bent met seksuele impulsen, lichamelijke en

erotiek, en dat je de open staat ook als een lustvolle staat herkent.' Als je van jezelf naast je ervaringen ook je wensen, verlangens en impulsen rond seksualiteit kunt accepteren – die voor iedere mens trouwens verschillend zijn – en daarmee in vrede bent, is dat prachtig.

Helaas brengt seksualiteit mensen ook vaak minder levensvreugde. In het onderzoek van Rutgers van 2017 'Seksuele gezondheid in Nederland' rapporteert 11 tot 15 procent van de mensen minstens één seksueel probleem waar men behoorlijk last van heeft. Het gaat dan bij mannen onder andere om erectieproblemen en bij vrouwen om weinig zin in vrijen of pijnklachten. Ook van seksueel geweld, sommig pornogebruik, prostitutie, overspel of problemen bij het vinden van een partner, is bekend dat het de nodige problemen veroorzaakt. Volgens seksuologen Ellen Laan en Rik van Lunsen gelden voor een gezonde seksuele ontwikkeling heel wat voorwaarden. Een warm nest en veilige hechting binnen het gezin van herkomst spelen daar een rol in, evenals positieve voorbeelden in de jeugd van respectvolle omgang met anderen, positieve boodschappen over seksualiteit en de mogelijkheid tot leeftijdsspecifiek en consensueel oefengedrag. Verder zijn een bij het lijf passende genderidentiteit, geslachtsdelen en hormonen die goed functioneren en hersenen met een empathisch vermogen van belang. Met zoveel elementen die meespelen, lijkt het me begrijpelijk dat deze ontwikkeling niet bij iedereen even positief verloopt. Geen wonder dus dat niet alle mensen hun seksuele ontwikkeling met prachtige resultaten kunnen afsluiten.

Een 'gewone partnerrelatie' seksueel levendig en liefdevol houden, is iets om je samen op toe te leggen. Het is heel normaal als het seksleven af en toe niet zo soepel verloopt. Feit is dat mensen tegenwoordig bijzonder veel van een partnerrelatie verwachten, zo stelt ook Ester Perel. Daarnaast hebben de ideaalbeelden, mythes en misvattingen op het terrein van seksualiteit een grote invloed. Denk maar eens aan films en porno waarin mensen hartstochtelijke seks hebben, partners altijd overal zin in hebben en beiden moeiteloos een fantastisch orgasme beleven. De dagelijkse praktijk van mensen is vaak anders. Sommige stellen vrijen niet meer, andere weinig. Vaak denken mensen dat vrienden, burens en collega's het in bed veel beter hebben dan zichzelf. Seksualiteit kan met al die mythes nogal prestatiegericht worden. Terwijl veel mensen juist bij de kunst van het beminnen zaken als met aandacht bij elkaar zijn, contact leggen, zoeken, lachen, kussen, strelen en niets hoeven vaak net zo belangrijk vinden als klaarkomen. Dat laatste lukt soms ook niet zo gemakkelijk. Bijvoorbeeld als je als vrouw alleen geslachtsgemeenschap hebt in heteroseksueel

de
dagelijkse
praktijk van
mensen
is vaak
anders



contact zonder extra clitorale stimulatie. Gelijktijdig klaarkomen is nog een veel grotere uitzondering. Als je alleen op het orgasme focust, zo stelt men ook in de tantra, gaan al die ervaringsnuances die seksualiteit kan bieden aan je voorbij. Wil je het beiden fijn hebben, dan vraagt seks er steeds weer om dat partners samen met plezier zoeken en afstemmen.

Over seks wordt slechts weinig open gepraat. Noch met de eigen partner, noch met anderen wisselen de meeste mensen er eerlijk over uit. Een vrouw van 51: 'Wat was ik blij dat ik na jaren samenwonen op een workshop voor het eerst andere vrouwen over hun seksualiteit hoorde praten. Veel van hen waren niet zo tevreden met hun liefdesleven, of ze

nou hetero of lesbisch waren. Voor het eerst realiseerde ik me dat de seksuele problemen van mijn vriend en mij misschien helemaal niet zo uitzonderlijk waren.'

Hier ligt in mijn ogen een mooie taak voor hulpverleners. Zij kunnen aanknopingspunten zien bij cliënten en op basis daarvan eens naar de beleving van seksualiteit vragen. Omdat het een onderdeel is van hun gezondheid. Het doel is dan om seks bespreekbaar te maken en te helpen normaliseren. Wellicht kunnen er een paar misvattingen over worden ontkracht. Bijvoorbeeld dat seks altijd spontaan moet verlopen, je als vrouw alles moet willen uitproberen en als man altijd zin hebt om te vrijen. Hulpverleners kunnen mensen die een keer met een psycholoog of seksuoloog willen praten een groot plezier doen als zij hen een verwijksadres bieden. Ook kunnen ze de huisarts van hun cliënt als gesprekspartner benoemen of op een workshop attenderen. Seksualiteit valt soms op een verrassend eenvoudige manier te optimaliseren!

>



In seksualiteit valt zoveel vreugde te beleven, zeker wanneer spirituele uitgangspunten daar deel van uitmaken. Bijvoorbeeld door bij het vrijen het vermogen te oefenen om helemaal in het nu te zijn. Alleen maar voelen, alleen maar ervaren, alleen maar strelen, alleen maar ruiken... Steeds met je aandacht blijven bij wat er op dit moment gebeurt. En er steeds met je aandacht naar terugkeren als je merkt dat je in je hoofd afdwaalt. De prestatiegerichtheid eruit halen en samen spelen. Geen scenario's in je hoofd hebben over wat er na dit moment moet gebeuren. Alleen maar nu voelen. Dit is bij uitstek een activiteit die via mindfulness in alle diepte beleefd kan worden.

Seksualiteit vraagt om een sterke mate van in je lichaam zijn. Je lichaam bewonen, de sensaties in je lichaam gewaarworden. Openstaan voor bewustzijn van wat er in je lichaam gebeurt en daar met een milde blik naar kunnen kijken. Dat betekent je lichaam accepteren zoals het is in plaats van er met een kritische buitenstaandersblik naar te kijken. Samenvallen met wie je bent en wie je in je lichaam bent.

De werkelijkheid accepteren zoals hij is, helpt ook bij het vrijen. Daarvoor is het ook goed je drang naar perfectie los te laten, dat het per se een 'fantastische vrijpartij moet zijn'. Het betekent omarmen wat er nu gebeurt, elkaar durven benaderen, samen durven stuntelen, wat lachen, elkaar eens een verzoek doen. Je hoeft geen zin in seks te hebben als je er samen aan begint. Het enige wat nodig is, is de bereidheid naar jezelf en de ander en een ontspannen beginhouding. Dan kan het vrijen en je zin daarin op gang komen, in meer of minder opgewonden toestand. Ieder mens is verschillend, dus

ook in brede zin mild kunnen kijken naar jezelf helpt. Je eigen wensen en grenzen rond seksualiteit kunnen aanvaarden, ook als je met jezelf vrijt. Bij seks met een ander is het mooi als je daar open over kunt afstemmen met deze persoon.

Levensvreugde in brede zin, ook buiten je seksualiteit, heeft trouwens ook vaak een positieve invloed op het vrijen. Bijvoorbeeld door energie op te doen met dansen of een sport waar je van houdt. Levensvreugde die je ervaart als je tijd hebt voor jezelf, tijd om jezelf op te laden. Of bij geïnspireerde activiteit die je nieuw leven inblaast. Deze energie en inspiratie kun je vaak ook naar het vrijen met je partner brengen. Hoe meer overgave, inspiratie en energie op bredere terreinen in je leven, hoe groter de kans dat je die ook in het seksuele contact kunt beleven. ■

Meer informatie: www.marjangroefsema.nl, www.seksindepraktijk.nl

BRONVERMELDING:

Graaf, Hanneke de en Ciel Wijsen. *Seksuele gezondheid in Nederland 2017*, Rutgers 2017
Groefsema, Marjan. *Spiritualiteit werkt in de slaapkamer. Praktische tips om je liefdesleven te verdiepen*. Uitgeverij Ten Have, 2009
Knibbe, Hans. *Zijn en worden, over Zijnsoriëntatie en levenskunst*. Uitgeverij Servire, 2006
Lunsen, Rik van en Ellen Laan. *Seks!* Prometheus Amsterdam, 2017

