

# Mindfulness in de slaapkamer

Seksuele problemen zitten vaak tussen je oren. **Mindfulness** kan je leren om bepaalde denkprocessen om te draaien en je meer te focussen op het lichamelijke. Minder piekeren over seks, meer genieten van het vrijen. Een veelbelovende nieuwe dimensie binnen de seksuele hulpverlening en een inspirerende benadering om zelf uit te proberen.

TEKST **WILFRIED VAN CRAEN**

**S**tel je de volgende situatie voor: je hebt weinig zin in seks of je kan er niet van genieten en piekert daar voortdurend over. In je hoofd blijven alsmaar dezelfde gedachten rondspoken: 'Onze relatie zal eraan kapotgaan. Goede seks is een voorwaarde voor een goede relatie. Als we geen goede seks hebben, moeten we misschien maar uit elkaar gaan.' Piekeren lijkt het enige wat je kan doen, terwijl

dat het probleem net groter maakt. In zo'n geval kan een cursus mindfulness uitkomst bieden. Geen zweverig, ver-van-mijn-bedgedoe, maar een wetenschappelijk onderbouwde techniek die kan helpen om opnieuw te genieten van je seksleven.

## Gedachten zijn geen feiten

De essentie van mindfulness, een oosterse meditatie-techniek, is om in het hier en nu te leven >>>

FOTO: GETTY IMAGES

>>> en niet te denken over wat nog moet komen of wat voorbij is. Gedachten zijn er vaak zonder dat je het beseft. Als het in bed niet gaat zoals je zou willen, heb je de neiging om in je herinnering negatieve ervaringen te herkauwen of gespannen of angstig te anticiperen op een volgende vrijpartij. Het is niet de bedoeling van mindfulness om die gedachten te verdringen of te ontkennen. De kunst is om ze te observeren terwijl ze komen en gaan, zonder erop te reage-

**'Mindfulness kan je helpen om je gedachten te zien voor wat ze zijn: louter gedachten en geen realistische waardeoordelen over je seksleven'**

ren. Elke gedachte en elke emotie verdwijnen vanzelf als je er niet over oordeelt, want dan geef je ze aandacht en blijf je ermee bezig. Mindfulness leert je om gedachten te zien als iets van voorbijgaande aard, en niet als iets waarmee je je moet identificeren. Je bent je gedachte niet. Als je moeite hebt om een orgasme te krijgen en je denkt 'ik ben frigide', is de kans groot dat je je met die gedachte gaat identificeren. Terwijl het maar om een gedachte gaat en niet om een feit. Dat besef kan een echte revelatie zijn.

#### **Anders reageren door te mediteren**

De meditatieoefeningen bij mindfulness zijn eigenlijk een soort laboratoriumsituatie om in te oefenen hoe je anders kan reageren in het dagelijks leven. Ze zijn een afspiegeling van wat er in het echte leven gebeurt, namelijk dat het meestal anders loopt dan je zou willen. Zo zou je wel willen dat je een hele meditatieoefening lang geconcentreerd kan blijven, maar wat je merkt is dat je gedachten voortdurend afdwalen. Idem dito bij seks. Terwijl je aan het vrijen bent, begin je plots te denken dat je nog een oppas moet zoeken voor morgenavond of maak je je zorgen dat je niet lekker ruikt omdat je geen tijd hebt gehad om te douchen. Zo werkt onze geest nu eenmaal. Tijdens een meditatie duiken er ook allerlei stoorzenders op die niet passen in het harmonische plaatje: je teen begint te jeuken, je krijgt kramp in je kuit, een gsm gaat voor de derde keer af en buiten begint net iemand het gras te maaien. Hetzelfde kan gebeuren bij seks: stoorzenders kunnen het idyllische gebeuren vergallen. Een van de kinderen komt binnenvallen, je partner doet of zegt iets wat >>>

## Het prille begin

De term mindfulness werd in het Westen geïntroduceerd door de Vietnamese monnik Thich Nhat Hanh, die in Frankrijk het gekende Plum Village oprichtte voor de verspreiding van zijn boeddhistisch geïnspireerde levenshouding. De doorbraak in de wetenschappelijke wereld kwam er twintig jaar geleden dankzij de Amerikaanse arts en nucleair bioloog Jon Kabatt-Zinn, die geboeid was door het boeddhisme en mindfulness toepaste in universitaire klinieken om het lijden te verzachten van mensen met ernstige lichamelijke klachten die 'uitgedokterd' waren. Dat had onwaarschijnlijk veel succes en een tiental jaren later werd die toepassing uitgebreid naar psychologische en emotionele klachten, meer specifiek depressie. De tweede fase kwam er mede op initiatief van enkele 'klassieke' westerse academici zoals John Teasdale, Zindel Segal en Mark Williams, allen professoren aan gerenommeerde universiteiten die na veel wetenschappelijk onderzoek tot de bevinding waren gekomen dat mindfulness een therapeutische meerwaarde bood. Tegenwoordig wordt mindfulness toegepast als middel om de levenskwaliteit te beschermen en methodisch te leren omgaan met dagdagelijkse stress.



### OEFENING 1

Gebruik een eenvoudige meditatieoefening die je eventueel kan downloaden van internet. Exploreer in die toestand van verhoogde aandacht je lichaam en erogene zones door je bewustzijn naar die plekken te brengen en ze liefdevol en aandachtig te verkennen. Verken vervolgens je lichaam met je vingers. Als je aan het oordelen gaat, zeg je tegen jezelf: het is maar een gedachte. Voer geleidelijk aan de prikkeling op via je fantasie en door explicietere vormen van aanraking, tot je je meer en meer bewust wordt van wat voor jou opwindend is. Blijf met je aandacht bij de seksuele sensaties die je voelt en merk het verschil met hoe je gewoonlijk vrijt, als je aandacht wellicht al te vaak afdwaalt en je meer in je hoofd zit dan in je lichaam.

### OEFENING 2

Let er bij banale activiteiten van alledag - zoals autorijden, sociale contacten, koken - eens op of je niet aan het oordelen bent. Op die manier word je je alsmaar bewuster van de neiging om dat te doen. Merk dat vervolgens ook op als het gaat over je seksuele ervaringen. Je zal verbaasd zijn hoe snel je oordeelt: 'Ik zweeft te fel', 'Ik kom te snel klaar', 'Mijn partner verdient beter'... Smoor die gedachten in de kiem door te beseffen dat ze geen feiten zijn.

>>> je begeerte als sneeuw voor de zon doet verdwijnen of de plotse herinnering aan een vervelende seksuele ervaring saboteert meedogenloos je nakend orgasme. Het resultaat? Je maakt je druk omdat die dingen volgens je ideaalbeeld niet horen te gebeuren. De realiteit en je verwachtingen vallen niet samen. Je hebt er dan twee keer last van: één keer van de stoorzenders en een tweede keer omdat je je er druk om maakt. Het eerste kan je nu eenmaal niet vermijden, het tweede gelukkig wel. Mediteren is daarvoor het oefenterrein bij uitstek. Als je kan omgaan met het feit dat het soms anders loopt dan je zou willen, kan je dat ook toepassen in het dagelijks leven, meer bepaald in de slaapkamer.

### **Niet denken maar voelen**

Het bekende sekstherapieekoppel Masters & Johnson wist het in de jaren zeventig al: seksuele reacties kan je niet controleren of 'willen'. Je kan ze niet ontlokken met je wilskracht of door 'je best te doen'. Seks is een natuurlijke respons, net zoals slaap. Het enige wat je kan doen om seksuele reacties op te wekken is de voorwaarden creëren waarbinnen ze het gemakkelijkst 'vanzelf' komen. Die voorwaarden zijn volgens Masters & Johnson prestatiedruk en faalangst afbouwen en focussen op lichamelijke opwinding. De sekstherapie van vandaag is enorm schatplichtig aan die inzichten. In het wetenschappelijk onderzoek dat zich sindsdien ontwikkeld heeft, staat één domein centraal: dat van aandachtsprocessen tijdens seksuele opwinding. Zowel bij mannen als

## Piekeren remt seksleven

**De Nederlandse professor Jacques van Lankveld van de universiteit van Maastricht is een autoriteit op het gebied van aandachtsprocessen bij seksualiteit. Recent deed hij een aantal onderzoeken bij vrouwen die last hadden van verminderd seksueel verlangen, opwindings- en orgasmestoornissen en pijn bij het vrijen. De vrouwen kregen een erotische video te zien, maar op een bepaald moment werden ze afgeleid: via een koptelefoon werd hen gevraagd om rekenkundige bewerkingen uit te voeren. Tijdens het hele proces werd hun seksuele opwinding gemeten. Uit de gegevens bleek overduidelijk dat hun seksuele opwinding afnam vanaf het moment dat ze aan het denken gingen. Het algemeen besluit van de tientallen studies die op dat gebied uitgevoerd werden is dat de seksuele respons afhankelijk is van voldoende aandacht. Als die laag is, bijvoorbeeld omdat je te veel piekert of te veel gefocust bent op je eigen prestatie of op de mogelijke reactie van je partner, loopt het onvermijdelijk fout in bed.**

vrouwen met seksuele moeilijkheden gaat seks gepaard met gedachten, zorgen of preoccupaties over niet-seksuele onderwerpen. Vaak hebben die te maken met het lichaamsbeeld. Hij is meer gefocust op zijn 'lovehandles' dan op zijn opwinding, waardoor hij zijn erectie verliest of te vroeg klaarkomt, zij wringt zich voortdurend in oncomfortabele posities om haar 'kleine borsten' uit het zicht te houden waardoor ze droog blijft en het vrijen een pijnlijke bedoening wordt. De meest voorkomende sabotagegedachten hebben echter te maken met prestatiedrang: 'Gaat het wel lukken?', 'Als ik te vroeg klaarkom ben ik een loser', 'Zal ik wel vochtig genoeg worden?', 'Ik moet een orgasme krijgen of ik ben een teleurstelling'... Mindfulness kan je helpen om die gedachten te zien voor wat ze zijn: louter gedachten en geen realistische waardeoordelen over je seksleven.