HET GEHEIM VAN STOMENDE SEKS

Mindblowing & MINDFUL

We doen het steeds minder, aldus recente studies. De boosdoener: druk, drukker, drukst. En als onze lijven elkaar eindelijk weer eens vinden onder de lakens, dan vertoeven onze hoofden vaak elders. Want opnieuw: druk, drukker, drukst. Gelukkig schiet de trend van het moment je te hulp: mindfulness. Het goede nieuws? Om goede seks te hebben, hoef je er de hele *Kamasutra* niet bij te sleuren, noch een halve seksshop. De enige vereiste is je volledige aandacht.

DE EXPERTS

Wim Slabbinck, seksuoloog

Wilfried Van Craen, cognitief gedragstherapeut en seksuoloog

ZO BRENG JE DE AANDACHT IN DE SLAAPKAMER

De vier principes van mindfulness

1. Land in het huidige moment
Wilfried Van Craen: 'Mindfulness draait niet om nietsdoen, zoals soms ten onrechte beweerd wordt, maar om de dingen met aandacht doen. Verplaats je focus van de gedachten in je hoofd naar de gewaarwordingen in je lichaam en vervolgens naar je partner. Kortom: land in het huidige moment.'

2. Beleef je seksualiteit met aandacht
'In het geval van vrijen is dat een liefdevolle, milde en nieuwsgierige aandacht, voor je eigen verlangens en die van je partner.'

3. Erken de realiteit zoals die zich op dat moment presenteert
'Soms wil je lichaam niet mee, of steekt er een stoorzender de kop op. Vaak leidt dat tot paniek: 'Help, ik ben slecht in bed!' Dat noemen we het verzet tegen de realiteit van het moment. Maar hoe sterker je je ertegen verzet, hoe groter het probleem wordt. Het is alsof je gas geeft terwijl je auto al vastzit in de modder. Erken de realiteit zoals die zich op dat moment presenteert en doe even iets anders. Dan gaat dat vervelende moment vanzelf voorbij.'

4. Weet: gedachten zijn geen feiten
'Gedachten zijn er vaak zonder dat je het beseft. Als het in bed niet gaat zoals we zouden willen, hebben we de neiging om te beginnen piekeren of malen. Het is niet de bedoeling van mindfulness om die gedachten te verdringen of te ontkennen. Wel om ze te nemen voor wat ze zijn: gedachten, geen feiten. Je bént je gedachte niet.'

Op 25 mei geeft Wilfried Van Craen een cursus over relaties waarin ook dit onderwerp aan bod komt. Alle informatie via www.wilfriedvancraen.be en www.facebook.com/wilfriedvancraen.

You and me baby ain't nothin' but mammals. So let's do it like they do on the Discovery Channel. Seks: zoals de kerels van Bloodhound Gang het in 'The Bad Touch' bezongen, lijkt het allemaal heel simpel. En eigenlijk is het dat ook. Want draai of keer het zoals je wil, iedereen heeft het. Ja, ook je buurman, collega of moeder. Maar een pak minder dan vroeger, zo las je al in het meinummer van Goed Gevoel. Even opfrissen: in de nineties hadden we nog gemiddeld één keer seks per week, terwijl in de nillies nog slechts 45 procent van de groep seksueel actieve mensen wekelijks aan vrijen toekwam. En in 2016 zakte dat cijfer naar 36 procent, aldus de universiteit van Chicago. Dat maakt dat we op seksueel gebied dichter aanleunen bij de panda dan de chimpansee of gorilla, nochtans onze dichtste verwanten. Een schattig beestje, dat wel. En jammer genoeg ook met uitsterven bedreigd, te wijten aan een chronisch gebrek aan seksdrive.

GEEN KWANTITEIT, MAAR KWALITEIT

Gelukkig zal het voor de menselijke soort niet gauw zo'n vaart lopen, zo getuigt de jaarlijkse bevolkingsgroei. Bovendien blijken we niet zo over onze dalende seksfrequentie te vallen, bevestigt **seksuoloog Wim Slabbinck**. Al zit ons kuddegedrag – nog zoiets wat ons met andere zoogdieren verbindt – daar ook voor een deel tussen. 'Wat me opvalt, is dat drie keer per week nog steeds als dé norm beschouwd wordt door koppels. Terwijl dat cijfer compleet achterhaald is. Recent onderzoek uit Nederland kwam niet uit op drie keer per week, maar drie keer per maand. Opluchting alom als ik dat fijntjes aanstip: 'Yes, we zijn niet de enigen!' Mensen willen nu eenmaal heel graag 'normaal' zijn. Terwijl zo'n algemeen cijfer natuurlijk niets zegt over de beleving.'
Het is op dat vlak dat er iets schort, vervolgt de seksuoloog. Want hoewel we onszelf tot de mediaan willen rekenen, vormt dat streven zelden een bron van frustratie. Het gaat ons namelijk niet om de kwantiteit, maar wel om de kwaliteit. 'De koppels die hier over de vloer komen, willen meestal niet meer, maar beter vrijen.'
Als het er nog eens van komt, moet het dus beter. Meer vonken, meer vuurwerk, meer passie. Je zou kunnen stellen dat dat verlangen in lijn ligt met de manier waarop we met onze tijd omgaan: die moet zo efficiënt mogelijk besteed worden. Want onze vrije minuten zijn nu eenmaal schaars. Maar helaas: wie na de vraag wat seks nu net beter maakt een checklist of stappenplan verwacht, is eraan voor de moeite. 'Er bestaat geen eenduidig antwoord: goede of betere seks is voor iedereen anders. Maar wat vaak terugkomt in mijn praktijk, is dat koppels af willen van de 'vinkjesseks'. Eerst even strelen, check! Dan penetratie: check! Nog vijf minuten knuffelen na het orgasme: driedubbelcheck! We hebben alles volgens het boekje gedaan, nu kunnen we gaan slapen!' Ik heb de in- >>

V1

>> druk dat mensen – en dan zeker zij die in een langere relatie zitten – dat wat beklemmend vinden. Ze voelen de behoefte om het begrip intimiteit zelf te definiëren. In hun omschrijving neemt 'kwalitijd' een belangrijke plaats in: na een dag rennen, springen, opstaan en weer doorgaan willen ze de tijd nemen om echt te genieten, in plaats van het erop-en-eraf dat je in films en series ziet. Belangrijke nuance: niet de vrijpartij zélf hoeft per se langer te zijn – met uithoudingsvermogen heeft 'kwalitijd' niets vandoen – maar wel het gebeuren errond. Ze willen de tijd kunnen nemen om opgewonden te raken, te strelen, voelen en te beleven.'

ROZIJNEN

De tijd nemen: in de dagelijkse rush klinkt dat als een contradictio in terminis. Maar net dat 'tijd nemen' is nu de trend. Mindfulness, heet het. Maar met zweverigheid of 'ohm' mompelen heeft dat niets te maken. Wie iets mindful doet, doet dat met aandacht. Het is een echte hype: je kan eten met aandacht (daar waagde collega Nele zich in het meinummer van Goed Gevoel al aan), wandelen met aandacht of zelfs een workshop mindfulness volgen tegen filestress. De Amerikaanse actrice Jessica Graham was er al een tijdje mee bezig toen ze een aha-erlebnismoment kreeg: mindfulness hoort ook thuis in de slaapkamer. Tijdens het liefdesspel had ze de gewoonte om 'uit te checken', zo besefte ze: terwijl haar lijf seks had, was haar hoofd elders. Bij de was, haar werk of een of andere to-dolijst. En, zo bedacht ze, zoals je een rozijn mindful kan eten – eerst van alle kanten bekijken, dan ruiken en tot slot voorzichtig proeven – zo kan je seks beleven. Met elk zintuig, verbonden met de ander. Of, zoals ze het omschrijft in *Mindful en mindblowing seks*: als een *'full sound and colour experience'.*

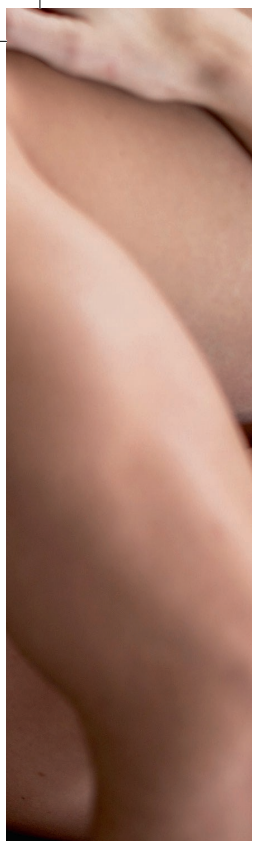
Ook op eigen bodem zijn er aanhangers te vinden van mindfulle seks. Zoals **seksuoloog en cognitief gedragstherapeut Wilfried Van Craen.** Hij specialiseert zich in *mindfulness-based cognitive therapy*, kortweg MBCT. Deze strekking combineert de westerse wetenschappelijke benadering met boeddhistische wijsheid. 'Eigenlijk is net de seksualiteit het domein waarop de zin van mindfulness zich het beste uit', legt hij uit. 'Net zoals in andere aspecten van het leven hebben we ook op dat gebied een bepaald plaatje voor ogen: seks moet altijd spannend zijn, met vijf verschillende standjes en een spetterend orgasme voor beide partijen als apotheose. Maar het echte leven is zelden zoals in je fantasie. Bij standje twee krijg je kramp en tijdens standje vier hoor je je kind plots huilen. Net daar komt mindfulness van pas: het leert je te accepteren dat het leven niet altijd loopt zoals we willen.'

> 'Als het fout loopt, ga dan niet in het verzet'

REMMENDE GEDACHTEN

'Mindfulness is een hype. Daardoor wordt het soms slachtoffer van zijn eigen succes: er wordt veel over gezegd en geschreven, maar niet alles klopt. Dat typische beeld van hoe meditatie hoort te zijn, bijvoorbeeld. Dat hoeft helemaal niet in lotushouding, met de vingertoppen tegen elkaar en de blik op oneindig. Je kan het gelijk waar doen, in gelijk welke houding. Wie mediteert, doet iets met de volledige aandacht, om op die manier in het huidige moment te landen. Dat kan ook tijdens het vrijen. Meer nog, het is zelfs een must voor goede seks. Seksuele respons is namelijk afhankelijk van voldoende aandacht. Als je tijdens het vrijen met je hoofd al in de vergadering van morgen zit, gebeurt er iets vreemds met je lichaam: de verbinding tussen de mentale en de lichamelijke processen wordt verbroken. Met alle gevolgen van dien: je bent niet meer opgewonden en verliest als man je erectie, of wordt als vrouw niet langer vochtig. In die zin sluit mindfulness heel sterk aan bij de meest recente bevindingen van wetenschappelijk seksuologisch onderzoek: bij zowel mannen als vrouwen met seksuele moeilijkheden gaat seks gepaard met verstoorde aandachtsprocessen zoals gedachten, zorgen of

V1



STIEKEME FANTASIE? NEEM JE SMARTPHONE ERBIJ

Smartphones worden in de slaapkamer vaak gezien als sfeerbedervers. Terwijl ze net voor wat extra vuurwerk kunnen zorgen.

Wim Slabbinck: 'Via apps als Kindu en Spicer kan je op een laagdrempelige manier communiceren over je verlangens in de slaapkamer. Kindu gaat wat breder dan enkel het seksuele, terwijl Spicer specifiek focust op seksuele voorkeuren en fantasieën. Je duidt ieder afzonderlijk aan waar je zin in hebt. Enkel als er een match is, krijgt je partner te zien waar jij naar verlangt en vice versa.'

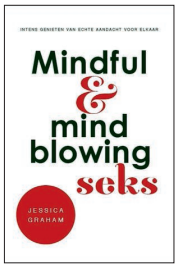
preoccupaties.'
Die gedachten, zorgen of preoccupaties kunnen diverse vormen aannemen. We maken ons zorgen over onze vetrolletjes als we bovenop zitten, tobben over mogelijk erectieverlies of de rode kop die we krijgen als het orgasme nadert. Of we piekeren over de toekomst van onze relatie: als het niet snel wat spannender wordt tussen de lakens, gaat hij zijn pleziertjes elders zoeken. Wat er ook door je hoofd flitst of maalt, bevorderlijk voor het vertier is het allerminst.'
Wilfried Van Craen legt uit hoe je je hoofd het zwijgen oplegt. 'Onzekerheid over je uiterlijk, getwijfel over je prestaties ... Dergelijke zaken spelen mogelijk weleens in het hoofd van een man of vrouw. Ik noem het remmende gedachten: constructies in het hoofd die men vaak voor waar aanneemt en die de beleving afremmen. Ze zijn er vaak zonder dat je het beseft. De essentie van mindfulness is in het hier en nu te blijven en niet in gedachten weg te zweven naar wat moet komen of wat voorbij is. Het leert je de gedachten te zien als activiteiten in je bovenkamer die voorbijgaan, niet als iets waarmee je je moet identificeren. Je zet een stapje terug en bekijkt ze van een afstand: o, ik ben aan het piekeren. Dat zijn gedachten, geen feiten.'

Naast remmende gedachten kunnen ook stoorzenders het liefdesspel saboteren. Gelukkig schiet mindfulness te hulp. 'Tijdens een meditatie duiken er ook stoorzenders op die niet passen in het plaatje: je teen jeukt, je krijgt kramp en buiten begint de buur het gras te maaien. Hetzelfde kan gebeuren bij seks: een niesbui, een kind dat binnenvalt of een standje dat wat minder uitpakt ... Als de dingen niet lopen zoals gehoopt, ga dan niet in het verzet. Ik heb het liever over 'erkennen' dan 'aanvaarden': erken de realiteit, en doe iets anders. Strelen, kussen, praten ... Door niet te fixeren op de stoorzender, verdwijnt die weer. En het belangrijkste blijft: de intimiteit.'

> 'Seksuele respons is afhankelijk van voldoende aandacht'

IK WIL, JIJ WIL

Ook Wim Slabbinck onderstreept het belang van 'in het moment zijn' tijdens het vrijen. 'Je kan een spaghetti snel voor de televisie naar binnen werken. Of je kan aan tafel gaan zitten en de tijd nemen. Wedden dat de pasta in het tweede geval veel beter zal smaken? Omdat je dan de tijd neemt om te ruiken en te proeven. Bij seks is dat net zo: door stil te staan bij wat je zintuigen je vertellen, vergroot je het genot.'
'Mindfulness schrijft voor dat je eerst moet zorgen voor jezelf voordat je kan zorgen voor een ander', vult Wilfried Van Craen aan. 'Die zelfzorg geldt ook op vlak van seks: als je tijdens het vrijen onvoldoende kan waarnemen wat er in je lichaam gebeurt, zal je er weinig plezier aan beleven. Aandacht voor je lichaam en de sensaties van opwinding die erdoor stromen, is dan ook de eerste stap naar mindfulle seks. Zo ben je met je zintuigen in het moment, en niet bij de gedachten. Het lijkt evident, maar is het niet: je mag niet vergeten dat seksualiteit lang een mannenverhaal was. Onderzoek bewijst dan ook dat veel vrouwen nog niet weten wat hen écht opwindt. Wat geenszins een pleidooi is voor egoïsme in bed: zodra je zelf weet wat je wil, kan je je aandacht weer verschuiven naar je partner.' Wim Slabbinck: 'Om terug te komen op de vraag wat seks beter maakt: goede seks is praten. Wat wil ik? Wat wil jij? Maar ook voelen en waarnemen. Wat voel ik? Wat voel jij? Door daar aandacht aan te geven, kom je tot een sterkere verbinding en betere seks. Moeilijk is dat niet: begin met strelen, en kijk waar je uitkomt.' ■



MEER LEZEN?

'Mindful en mindblowing seks - Intens genieten van echte aandacht voor elkaar' door Jessica Graham (Uitgeverij AnkhHermes, € 22,50)

DOOR NATHALIE TOPS

V1