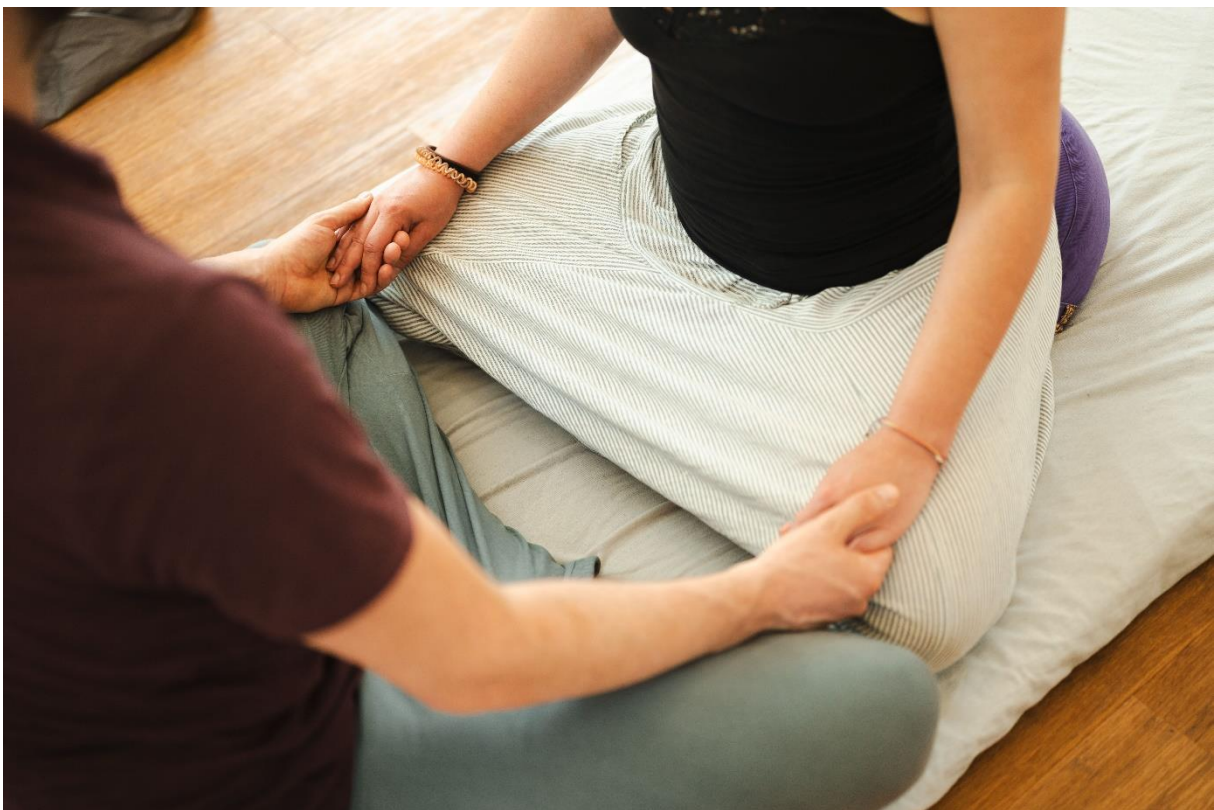


# **(No) Sex in the City?**

**Op zoek naar intimiteit in tantra**



**Wendy Doeleman**

 **Bliss Your Body**  
*school voor tantra*

© 2024 Wendy Doeleman (Bliss Your Body)  
Foto omslag: Shutterstock

Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd of verspreid in enige vorm of op enige wijze zonder mijn vooraf gegeven schriftelijke toestemming.

[www.blissyourbody.nl](http://www.blissyourbody.nl)  
[info@blissyourbody.nl](mailto:info@blissyourbody.nl)

# Inhoudsopgave

1. INLEIDING .....	4
2. WAT IS TANTRA? .....	5
3. TIEN VERHALEN .....	7
1. Martijn (33 jaar) - Liefde en seks zijn ook voor mij bedoeld!.....	8
2. Eline (47 jaar) - Massage als mijn eerste vorm van intieme aanraking.....	13
3. Sicco (33 jaar) - Een intense zoektocht naar zelfliefde en zelfacceptatie .....	17
4. Mathijs (36 jaar) - Vertrouwen dat seks vanzelf op mijn pad zou komen .....	22
5. Rob (43 jaar) - Steeds weer voorbij de angst voor afwijzing gaan .....	27
6. Bram (44 jaar) - Ik wil mezelf én mijn mannelijke energie laten zien!.....	30
7. Cindy (36 jaar) - Het begint allemaal bij meer liefde voor mezelf.....	35
8. Hylke (28 jaar) - Zo fijn om te voelen dat iemand het met mij wilde beleven.....	39
9. Bas (40 jaar) - Ik ben een man!.....	44
10. Anna (39 jaar) - Een diepe dankbaarheid voor mijn late 'eerste keer' .....	48
4. ALS MAAGD VERDER OP PAD .....	54
1. De seksuoloog.....	55
2. De intimiteitscoach .....	57
3. Het spirituele pad .....	60
5. TANTRA: EEN PAD NAAR MEER INTIMITEIT? .....	63
6. EXTRA.....	64
1. Overzicht van organisaties.....	65
2. Tips voor tantraprofessionals .....	67
3. De 'tantra-ontmaagding' .....	68
4. Boeken .....	70

# 1. INLEIDING

Vanuit Bliss Your Body begeleiden we mensen op het tantrapad via workshops, cursussen, retreats, jaartrainingen en online cursussen. Een belangrijk deel van onze doelgroep bestaat uit jonge mensen tussen de 20 en 50 jaar.

## **Als maagd in tantra**

Een aantal jaar geleden ontdekten we dat enkele deelnemers van onze trainingen nog maagd waren. Dat verraste ons. Onbewust waren we er van uitgegaan dat mensen die het lef hebben om een tantratraining te gaan doen, per definitie al ervaren in seks en liefde zijn.

Er ontstond een nieuwsgierigheid naar de ervaringen van juist deze mensen.

Hoe spannend was de stap naar tantra voor hen geweest? Welke gevoelens werden er bij hen geraakt wanneer thema's zoals intimiteit, seksualiteit en relaties aan bod kwamen? Welke waardevolle ervaringen deden zij in tantra op en wat was misschien juist (extra) lastig?

De verhalen van tien ervaringsdeskundigen op dit gebied vormen de kern van dit boek.

## **Voor wie?**

Dit boekje is allereerst geschreven voor mensen die ongewild nog nauwelijks of geen ervaring met relaties of seksualiteit hebben. Het kan nieuwe inzichten geven en wellicht ook een andere kijk op de situatie bieden. Dit geldt tevens voor mensen die wel ervaring hebben, maar momenteel al een tijd geen intieme of seksuele contacten hebben gehad.

Verder is het boek interessant voor mensen die nog niets van tantra weten ('tantramaagden') maar hier wel nieuwsgierig naar zijn. De persoonlijke verhalen geven, samen met alle aanvullende informatie, een mooie eerste indruk van deze boeiende wereld.

Tot slot wordt dit boekje mogelijk ook gelezen door professionals in tantra en aanverwante sectoren. Zij kunnen zich wellicht nog meer bewust worden van het feit dat niet iedere deelnemer of cliënt al ervaring heeft met intimiteit of seksualiteit. Dit besef leidt hopelijk tot een (nog) grotere zorgvuldigheid in de werkwijze van organisaties in dit veld.

We wensen je met het lezen van dit boek een mooie ervaring toe!

Wendy & het team van Bliss Your Body

## 2. WAT IS TANTRA?

Tantra is een spirituele levensvisie die in India is ontstaan en in deze regio tussen 500 en 1500 n.Chr. een bloeitijd kende. Deze zogeheten klassieke tantra heeft altijd vele stromingen gekend, met onder andere een onderscheid tussen boeddhistische en hindoeïstische takken.

### **Spiritueel én lichamelijk**

Klassieke tantra is een belichaamd spiritueel pad van ontwaken en bevrijding. Dat klinkt mooi, maar wat betekent het concreet?

Tantra leidt je via allerlei meditatietechnieken terug naar je ware zelf. Je ontdekt dat je niet je emoties, gedachten, zelfbeelden en verhalen bent, maar dat dit allemaal aangeleerde persoonlijkheidslaagjes zijn. Als die laagjes langzaam afgepeld worden, ga je de werkelijkheid steeds meer ervaren vanuit dat wat je écht bent (bewustzijn, essentie, bron). Zo kun je steeds meer in ontspanning, vertrouwen en *flow* leven.

Tantra omarmt alle aspecten van het leven en daarmee ook de ervaringen van het lichaam en de zintuigen. Het is een lichaamsgericht spiritueel pad, waarbij het lichaam actief bij het mediteren wordt betrokken. Het is ook een pad waarbij je een goed leven mag nastreven en mag genieten van bijvoorbeeld lekker eten, zinvol werk en lichamelijk plezier.

### **Tantra en seksualiteit**

Sommige mensen denken dat tantra vooral of alleen over seks gaat. Dat komt met name door de invloed van neo-tantra. Dit is een variant van tantra die rond 1900 in het Westen ontstond en waar intimiteit en seksualiteit vanaf het begin een belangrijke plek innamen. Veel meditatie in neo-tantra worden bijvoorbeeld in tweetallen gedaan, dus in verbinding met een ander.

Oosterse, klassieke tantra is veel meer op je eigen spirituele proces gericht en bevat vooral individuele meditatie. Deze oorspronkelijke tantra legt geen grote nadruk op seksualiteit, maar ontkent het evenmin. Het goddelijke (pure) is immers in alles te ervaren en (desgewenst) ook in seks. Sommige klassieke stromingen bevatten dan ook seksuele meditatie, al waren die wel alleen bedoeld voor de zeer ervaren tantrika's.

### **Waarom starten met tantra?**

Vandaag de dag starten mensen in het Westen vaak met tantra omdat ze merken dat ze veel in hun hoofd zitten. Ze willen meer in contact met hun lichaam komen en zijn vaak ook nieuwsgierig naar een andere beleving van intimiteit en seksualiteit. Het spirituele aspect komt veelal pas later in beeld.

Er zijn ook mensen die al een meditatieachtergrond hebben als ze met tantra beginnen. Zij bewandelen dan al het spirituele pad en ontdekken van daaruit meer de wereld van het lichaam.

### **Technieken**

In tantra maken we onder andere gebruik van heel veel verschillende vormen van stille en

actieve meditaties, dans, ademwerk, lichaamswerk, rituelen, mantra's, yantra's, massage en andere vormen van aanraking.

### **Leraar en kula**

Net zoals vroeger in India kiezen ook nu nog altijd veel mensen voor begeleiding van een tantraleraar of -organisatie. Want hoewel tantra uiteindelijk vooral een individueel pad is, is het niet gemakkelijk om zonder de kennis van een leraar echt de vruchten ervan te plukken.

Daarnaast is ook de kula, een groep van gelijkgestemden die elkaar ondersteunen en motiveren, onderdeel van tantra.

### **Tantra-aanbod**

Er zijn allerlei organisaties die tantra aanbieden en allemaal doen ze dat weer op hun eigen manier en vanuit hun eigen visie. Bij Bliss Your Body vind je bijvoorbeeld een combinatie van oosterse klassieke tantra en westerse neo-tantra.

Op [www.tantrawijzer.nl](http://www.tantrawijzer.nl) vind je een overzicht van diverse Nederlandse aanbieders.

### 3. TIEN VERHALEN

Hierna vind je de persoonlijke verhalen van tien mensen die allemaal nog onervaren waren op het gebied van intimiteit, seks en relaties op het moment dat ze met tantra in aanraking kwamen. Een aantal van hen staat met de eigen naam vermeld, anderen hebben gekozen voor een pseudoniem.

#### **Hoofd, hart en lichaam**

De verhalen zijn verteld terwijl de geïnterviewden in hun eigen waren, alwaar ze zittend of liggend op de bank plaatsnamen. Ze sloten hun ogen, waren een moment stil en lieten daarna de woorden zo veel mogelijk spontaan komen. Dit resulteerde in verhalen waarbij niet alleen het hoofd sprak, maar ook het hart en het lichaam.

Af en toe stroomden er tranen of vielen er stiltes. Ook klonken er de nodige zuchten: van frustratie of van voorbijrazende oude pijn, maar soms ook van opluchting en vreugde, bijvoorbeeld bij een bepaalde herinnering. Er werd zeker ook gelachen, variërend van een zachte glimlach tot een bulderende schaterlach.

Al met al werd er dus niet alleen gepraat maar ook gehuild, gezucht, gezwegen, geslikt, gehoest, gevloekt, gelachen en gevoeld. Kortom: de verhalen kwamen echt tot leven.

#### **Ieder een eigen pad**

De tien geïnterviewden hebben allemaal op hun eigen manier met tantra kennismemaakt.

Bij veel mensen gebeurde dit in groepsverband, in de vorm van een workshop of training. Andere mensen kozen voor individuele sessies of massages of voor een combinatie.

In de meeste gevallen ging het om activiteiten vanuit neo-tantra, met de nodige focus op contact, lichamelijkeheid, intimiteit en soms ook seksualiteit. Het spirituele aspect van (klassieke) tantra, met bijvoorbeeld veel individuele meditatietechnieken, was minder aanwezig.

Achterin het boek vind je een overzicht van organisaties waar de betrokkenen positieve ervaringen hebben opgedaan.

## **1. Martijn (33 jaar) - Liefde en seks zijn ook voor mij bedoeld!**

Zoektocht gestart: 28 jaar

Gestart met tantra: 32 jaar

Eerste keer seks: 32 jaar

(...) Poeh, ik merk al gelijk dat iets me raakt. De tranen komen naar boven als ik bedenk hoe lang liefde en intimiteit er niet mochten zijn voor mij. Het raakt me omdat ik zonder al dat moois leefde, maar ook omdat het in mijn beleving alleen iets voor anderen was. 'De liefde is niet voor mij bedoeld' was lange tijd mijn overtuiging.

### **Op zoek naar verbinding**

Vanaf de middelbare school tot een jaar of 28 probeerde ik vooral heel hard mensen op afstand te houden. Een meisje of vrouw liet ik al helemaal niet bij me in de buurt komen, zo'n angst had ik dat ik iets zou voelen. Het doet me nu echt pijn dat ik mensen fysiek en emotioneel niet dichtbij liet komen.

Gek genoeg had ik er in die tijd vrede mee, het voelde toen prima zoals het was. Pas toen ik dus een jaar of 28 was, kreeg ik het gevoel dat ik iets miste. Wat ik miste was vooral de verbinding met anderen. Absoluut niet een relatie met een vrouw of het hebben van een partner. Nee, ik miste het emotioneel samen kunnen zijn met mensen. Als ik in die tijd iemand was tegengekomen die een relatie had gewild, dan was ik heel hard weggerend (lacht).

Ik ben toen een zoektocht begonnen naar hoe ik mijn gevoelens kon gaan toelaten. Ik wilde dat het goed zou voelen om in verbinding met iemand anders te zijn, zowel fysiek als emotioneel. Aanraken was iets wat ik liever niet deed. Een knuffel of een kus op de wang deed ik wel als het verwacht werd, maar verder bleef ik vooral op afstand (zucht).

### **Contact vanuit een rol**

Ik wilde als eerste meer contact gaan maken met andere mensen. Maar het was echt zoeken naar hoe ik dat op een veilige manier kon doen. Ik was in die tijd namelijk een soort van kluizenaar; buiten mijn werk deed ik niet veel.

Ik ben toen begonnen met theatersport. Dat is iets waarbij je niet echt als jezelf contact maakt, maar je moet het contact wel maken én behouden om iets neer te zetten. Daarmee heb ik heel langzaam geleerd om misschien niet per se mezelf te laten zien maar wel dat het niet eng hoeft te zijn om verbinding met een ander te maken. Als je mij toen een rol gaf, dan kon ik van daaruit wel contact maken, maar zonder rol, dat ging nog niet.

### **Stap naar massage**

In die tijd liep ik bij het hardlopen een blessure op en ben ik naar een sportmasseur gegaan. Die aanraking vond ik in eerste instantie eng, maar het was ook een verademing toen ik merkte hoeveel het je kan geven als iemand je aanraakt. Het verraste me hoeveel beter ik mezelf daardoor kon voelen. Van daaruit ben ik toen ook - met trillende handen - een



massagecursus gaan zoeken. Ik was benieuwd of ik op zo'n manier ook iets aan anderen kon geven.

Die cursus was in het begin echt doodeng, want ja, iemand die halfnaakt voor je op tafel ligt aanraken, met al je aandacht, dat had ik nog nooit gedaan. Maar hoe spannend het in het begin ook was, na een aantal weken was die spanning gek genoeg weg. Toen kon ik gewoon mijn focus op het contact met de ander houden en daar rust en ontspanning in vinden.

Voor mij was dat een hele mooie ervaring; dat je lichamelijk contact met anderen kunt hebben en dat je daar allebei van kan genieten zonder dat er seksuele gevoelens bij hoeven te komen. Ik werd toen minder bang voor mijn eigen gevoelens.

Jeetje, ik voel de spanning in mijn lijf als ik dit allemaal vertel (legt handen tussen hart en keel), het is toch wel iets persoonlijks. Ik merk dat ik toch ergens bang ben om het te vertellen. Bang dat ze me belachelijk gaan maken of dat ze het tegen mij gaan gebruiken (zucht).

Met dat masseren was het fysieke contact met anderen dus in mijn leven gekomen, maar het was allemaal wel binnen een duidelijk kader met bepaalde regels. Ik vond het prachtig om iemand een massage te geven, maar tegelijkertijd durfde ik zo'n zelfde soort contact buiten die veilige ruimte niet aan te gaan.

### **Wensen en grenzen**

Ik ben toen op zoek gegaan naar een manier om nog meer met het fysieke contact te gaan spelen. Dat werd een Wheel of Consent-cursus. Dat is een cursus waarbij je in een groep met je wensen en grenzen op het gebied van aanraking speelt.

In die cursus kon ik stapje voor stapje leren vragen om de aanraking die ik wilde, maar ook leren om mijn grenzen aan te geven. De aanrakingen waren over het algemeen heel simpel en de spanning zat 'm niet zozeer in het fysieke contact, maar in het werkelijk toelaten van de ander.

Met degene die de cursus gaf, heb ik later nog eens uitgebreid gesproken. Ik heb toen verteld dat ik mezelf zo anders voelde, dat ik erg verlangde naar contact en intimiteit, maar dat seksualiteit nog steeds zo eng was voor me. Ik wilde iemand om tegenaan te zitten op de bank of samen mee in bed te liggen, maar dat vond ik tegelijkertijd zo lastig. Want hoe leg je dat aan iemand uit? Dat je wel intimiteit wilt, maar geen seks. Dat lijkt gewoon niet te bestaan in onze samenleving. De uitdrukking 'met iemand naar bed gaan' betekent al dat je seks hebt. Dat maakte het voor mij lastig om dit aan iemand voor te stellen of te proberen. Omdat ik zo bang was om verkeerd begrepen te worden, uitgelachen te worden of dat iemand boos zou worden.

### **De eerste keer**

Uiteindelijk heb ik een vrouw ontmoet bij wie ik mijn grenzen aan kon geven en met wie samen kon zijn. Dat was mooi, maar ook heel erg spannend. De eerste keer dat we samen op bed gingen liggen was met kleren aan. We gingen niet zoenen want dat had ik ook nog nooit gedaan. We gingen alleen maar tegen elkaar aan liggen en elkaar voorzichtig strelen. Pas

heel langzaam voelde ik toen uiteindelijk dat het oké was om mijn buik te ontbloten zodat ze me daar kon strelen. En dat ik hetzelfde bij haar kon doen. Man, dat was voor mij toen al zo ver buiten mijn comfortzone...

Later heb ik heel langzaam verdere stapjes gezet waarbij ik wel iedere keer mezelf ontzettend tegenkwam. Bijvoorbeeld dat ik me er achteraf heel slecht over voelde. Maar uiteindelijk heb ik met haar ook mijn eerste keer beleefd. Die ervaring voelt nog steeds wel dubbel. Ik voelde me erna zo slecht dat ik echt een paar dagen nodig had om me weer goed te voelen. Toch ben ik haar ook heel dankbaar voor de ruimte en rust die ze me gaf en dat ik mijn grenzen aan kon geven.

Omdat seksualiteit zo veel pijn opriep, wilde ik gaan ontdekken hoe ik me er beter bij zou kunnen gaan voelen. Ik wilde dat het oké zou worden om lust en liefde te voelen. Zo ben ik uiteindelijk bij tantra uitgekomen.

### **Gevoelens toelaten**

Tantra bleek een plek te zijn waar die gevoelens er mochten zijn. Hier hoefde ik me er niet slecht over te voelen of gevoelens te onderdrukken. Niet dat er in die workshops aan seks gedaan werd, maar het was wel een plek waar deze gevoelens geen taboe waren.

De tantracursus die ik ging doen, is echt niet alleen maar gemakkelijk geweest. Soms had ik het op de avond zelf moeilijk, maar het kwam ook voor dat ik de ochtend erna wakker werd met een rotgevoel. Tegelijkertijd was het ook zo bevrijdend om al mijn gevoelens echt te kunnen voelen en ze toe te kunnen laten, gewoon in het moment zonder oordeel, zonder ze weg te hoeven duwen.

### **Liefde voelen**

Mijn mooiste ervaring in tantra is misschien wel het moment geweest dat ik samen met iemand bij een kampvuur zat, dat we langzaam tegen elkaar aankropen en dat ik daar samen met haar kon zijn en gewoon liefde kon voelen. Ik kon liefde voor haar voelen en het was ook iets voor mij, iets waar ik van kon en mocht genieten. Dat is nog steeds een heel dierbaar moment voor mij. Ook was het bijzonder dat ik mijn gevoel met haar kon delen. Ik voel de warmte en blijdschap ook op dit moment nog in me (zucht). Ik ben echt zo blij dat ik dat nu kan voelen, dat raakt me nog steeds. Ik geloof dat dat voor mij nog veel belangrijker is dan seksualiteit of lust. Dat ik geleerd heb om liefde te voelen en om daarvan te genieten.

### **Genieten van seks**

Mijn huidige vriendin heb ik tijdens een tantraretreat ontmoet. Het was mooi hoe open we daar met elkaar konden zijn en konden genieten van het fysieke contact. En dat ik vervolgens een tijd later voor het eerst écht kon genieten van seks. De ontdekking dat het ook gewoon fijn kon zijn en dat ik me er de volgende dag niet slecht over hoefde te voelen of er bang voor hoefde te zijn! Dat had ik nog niet eerder meegemaakt.

Mijn gevoel bij seks is dus veranderd. Het is gegaan van iets dat ik tegen moest houden en wat vooral pijn en verdriet opleverde, naar iets wat mooi en fijn is en waar we samen van kunnen genieten. Maar goed, mijn gevoel is dan wel veranderd, mijn hoofd komt nog wel af en toe langs. Dat hoofd vindt er dan van alles van.

Ik wil graag dat ik er echt helemaal van kan genieten. Die laatste stukjes mogen nog weg, zodat ook de seksualiteit er helemaal mag zijn (zucht en slikt wat tranen weg).

Ja, dat komt heel erg binnen... Ik voel zoveel nu: blijdschap, verdriet en ook een heel stuk opluchting, dat ik dit nu mag voelen. Ik voel me ook heel kwetsbaar, alsof ik mezelf klein wil maken en ergens in een hoekje weg wil kruipen.

### **Kracht van vertraging**

Ik herinner me een meditatie uit een tantracursus waarbij je in een tweetal op een behoorlijk grote afstand tegenover elkaar zat. De meditatie was heel rustig en je kon zelf voelen welke afstand goed voelde en of dat op een gegeven moment veranderde. Bij ons was het misschien pas na 45 minuten dat er wat veranderde. Heel langzaam ging ik voelen dat het oké was om dichterbij te gaan zitten en nog weer een tijd later dat het goed was om elkaar te omhelzen. Het was zo mooi dat het verlangen om bij elkaar te zijn langzaam mocht groeien. Ook was het bijzonder dat ik kon voelen dat het voor haar goed was, dat ook zij dat verlangen had en dat we het echt samen deden. Die eenvoudige meditatie heeft me heel erg geraakt. Overigens ging ik daar de volgende dag dan nog wel enorm mee bezig. Dat het zo fijn kon voelen, dat wilde mijn hoofd nog niet echt accepteren (lacht).

### **De liefde is ook voor mij!**

Een andere bijzondere oefening was toen we in een tantraretreat onze liefde voor een ander mochten uitdrukken. Ik vond het heel mooi om te zien dat het niet alleen mij van binnen raakte, maar ook de ander. En het was ook bijzonder omdat ik altijd dacht dat de liefde niet voor mij bestemd was. En hier kon ik zoveel liefde voor iemand voelen!

### **Naakt in de hot tub**

Een andere ervaring waardoor ik merk dat er dingen veranderd zijn, was in een hot tub tijdens een vakantie. Naakt in zo'n kleine ton zitten, met mensen heel dicht op je, dat had ik een jaar geleden echt niet gedaan (lacht). En nu was het zo relaxed!

### **Krachtige energie**

Als kind had ik veel moeite met het uiten van mijn emoties. Ik heb mezelf al heel snel aangeleerd om emoties te onderdrukken en gewoon niets te voelen. Liefde en lust vond ik extra eng omdat die gevoelens zo sterk kunnen zijn dat het niet altijd lukt om ze te onderdrukken. Jarenlang ben ik keihard weggerend voor al die gevoelens. Masturbatie of porno waren er misschien wel, maar ook daar voelde ik me niet altijd goed over. Ik zag mezelf als een buitenbeentje omdat ik liever iets las dan ergens naar keek. Het heeft heel lang geduurd voordat ik dat echt accepteerde. De seksuele drive was er dus wel, maar het was iets wat voor mijn gevoel onderdrukt moest worden of in ieder geval beperkt. Waarschijnlijk was dit zo omdat ik voelde hoe krachtig die energie kan zijn.

### **Belang van veiligheid**

Voor mij is het belangrijk dat ik me in workshops veilig kan voelen, dat ik mijn grenzen kan aangeven en dat ik weet dat ik niet over de grenzen van de ander heen ga. Zoals die langzame meditatie die ik noemde, daarbij kwam het door de rust en vertraging dat ik me veilig voelde, dat ik niet bang hoefde te zijn dat ik over haar grenzen heen ging. Dat vind ik ook zo mooi aan tantra, dat de dingen met veel rust gebeuren. Er is geen haast en vaak ook

geen doel of iets dat bereikt moet worden.

Ik heb gemerkt dat ik gevoelens van liefde en lust veel gemakkelijker kan toelaten in een situatie van rust en veiligheid. Ik kan mijn gevoelens opmerken, ze rustig voelen en er simpelweg mee zijn. Voor mij werkt het goed als ik weet dat er niet per se iets mee hoeft te gebeuren. Dan kan ik echt ontspannen.

## **2. Eline (47 jaar) - Massage als mijn eerste vorm van intieme aanraking**

Zoektocht gestart: 37 jaar

Gestart met tantra: 43 jaar

Wens voor de eerste keer seks: dat ik met liefdevolle aandacht (aan)geraakt word

Het begon voor mij allemaal zo'n tien jaar geleden, met een cursus mindfulness. Van daaruit maakte ik de stap naar een stilteweek en uiteindelijk heb ik meerdere van dat soort weken gedaan. Voor mij is dat allemaal niet zo vanzelfsprekend. Ik moet met mijn rolstoel op zo'n plek naar binnen kunnen en de begeleiders moeten het aandurven met mijn epilepsie.

### **Ik mis iets...**

Op een dag bracht een cursusbegeleider me thuis en zei: 'Ik word vader'. Dat was zo gek, maar die opmerking deed heel veel met me. Ineens bedacht ik: hij wordt vader en om vader te worden is er iets nodig. Er is iets in zijn leven gebeurd wat ik niet ken. En ik weet ook dat ik zelf nooit moeder zal worden.

Die ene opmerking maakte dus ontzettend veel in me los. Ik besepte me ineens dat ik iets miste. Ik had alleen geen idee wat dan. Die avond hebben we nog heel lang samen zitten praten en vanaf dat moment is het balletje eigenlijk gaan rollen.

### **Massage als eerste stap**

Ik realiseerde me dat ik aanraking in mijn leven miste en ik had het idee dat massage wel iets voor mij kon betekenen. Ik ben gaan zoeken naar een stevige vorm van massage, want een beetje aaien, dat werkt bij mij niet. Uiteindelijk vond ik iemand die drukpuntmassage en ook tantramassages geeft. Hij hoorde bij een organisatie, dat was waarom ik het vertrouwde. Omdat het vanwege mijn beperking voor mij lastig is om te reizen, besloten we dat hij naar mij toe zou komen.

Ik vond het heel spannend en wist niet of het wel veilig zou zijn, zo alleen hier in huis met een onbekende man. Dus ik had iemand van de woonvorm gewaarschuwd en gezegd: als ik mijn alarmknop indruk, moet je direct komen. Maar die eerste massage was heel fijn, ik kwam echt in complete ontspanning.

Door mijn lichamelijke beperking werken sommige dingen bij mij anders dan bij andere mensen. De druk die mensen normaal gesproken op hun benen kunnen hebben, kan bij mij juist op de armen en andersom. Voor deze masseur was dat allemaal een mooie uitdaging. Ik had hem verteld dat ik geen enkele ervaring met intimiteit had en hij begreep goed dat hij daar niet te veel vragen over moest stellen. Ook voelde hij aan dat hij heel voorzichtig te werk moest gaan. De massage was dan ook heel simpel en al helemaal niet sensueel ofzo.

Al met al was het de eerste keer in mijn leven dat ik op zo'n aandachtige manier werd aangeraakt. Tot dan toe kende ik alleen maar de functionele aanraking van het geholpen worden bij het douchen en het aan- en uitkleden. Dit was zo anders!

### **Loskomende emoties**

Tijdens de massages die volgden, werd het interessant genoeg niet per se meer ontspannen. De masseur vroeg af en toe of ik kon laten merken wat ik voelde. Maar om dan bijvoorbeeld geluid te maken, dat vond ik zó ontzettend spannend en dat vind ik nu nog steeds wel. En we zijn intussen toch zo'n vier jaar en 15 massages verder...

In het dagelijks leven heb ik geen moeite met het uiten van emoties. Als ik verdrietig of boos ben, dan komt dat er gewoon uit. Maar tijdens de massages kwam er tot voor kort niets los. Pas als de masseur de deur uit was en ik in bed lag, vloeiden de tranen.

De laatste tijd gebeurt het echter ook dat er tijdens de massage verdriet loskomt. Ergens word ik nu door de aanraking dus dieper geraakt. 'Laat maar komen' zegt hij dan, maar hij weet intussen ook wel dat woorden bij mij niet echt werken. Als je doorgaat met masseren, dan gebeurt het, dan komt het bij mij los.

Soms vraagt hij tijdens de massage of ik oogcontact wil maken. Ik snap dat wel, want ook daaraan kan hij zien hoe het voor me is. Maar dat vind ik echt heel spannend, oogcontact maakt het misschien wel té intiem.

### **Stapje voor stapje**

Ik kan intussen qua aanraking meer toelaten dan in het begin. Als je bijvoorbeeld aan mijn benen komt, dan sta ik gelijk op scherp. Mijn benen zijn kwetsbaar en bij aanraking heel gevoelig. Dat kan ik nu iets meer loslaten, maar nog steeds niet helemaal. Mijn bovenlichaam gaat juist prima, daar kan ik nu geheel ontspannen van aanraking genieten.

Op dit moment gaan we met de massage meer de intieme kant op. Als dat gelijk in het begin was gebeurd, dan zou ik compleet zijn bevroren. Maar we hebben het in al die jaren heel langzaam opgebouwd: vanuit de benen en armen naar de buik, dan de borsten en nu dan heel voorzichtig de schaamstreek. De eerste keer dat we daar kwamen, klapte ik trouwens helemaal dicht, dus toen hebben we dat toch weer een paar massages niet gedaan. Maar de laatste keer was dan echt met aanraking van de yoni (vagina) aan de buitenkant. Ik had niet verwacht dat ik dat zo fijn zou vinden.

Wat ik trouwens ook heerlijk vind, is dat we aan het eind altijd een paar minuten lepeltje-lepeltje gaan liggen. Dat vind ik heerlijk, om op die manier aangeraakt te worden. De warmte die ik daarvan krijg, de intimiteit en de aandacht geven mij heel veel voldoening.

### **Puberteit gemist**

Ondanks de vele operaties en de beschermende begeleiding van mijn ouders heb ik in mijn lagerschooltijd wel met de kinderen in de buurt mee kunnen draaien. Maar door de vele opnames in ziekenhuizen had ik zelden mijn eigen plekje, zoals andere kinderen dat op hun kamer hebben. Mijn ouders brachten me naar bed en ik sliep met spalken, waardoor ik beperkt was in mijn bewegingsvrijheid. Mede hierdoor ben ik mijn eigen lichaam nooit gaan ontdekken. Tijdens mijn middelbareschooltijd had ik ook weinig contact met leeftijdsgenootjes met wie ik daarover had kunnen praten.

Ergens tussen mijn 30<sup>e</sup> en 40<sup>e</sup> ging ik me realiseren: verdorie, ik heb de puberteit gemist. Dat

inzicht kwam door de meditatie, yoga en mindfulness die ik deed. Daardoor leerde ik mijn lichaam meer kennen, ging ik meer voelen en kwam alles veel dichterbij. Die realisatie kwam hard binnen.

### **Eigen lichaam ontdekken**

De massages geven mij intimiteit en helpen me mijn lichaam beter te leren kennen. Een heleboel dingen wist ik gewoon niet, bijvoorbeeld wat fijne plekken op je lichaam zijn om aan te raken. Ik ben letterlijk op ontdekkingsstocht. Anderen doen dat in de puberteit en bij mij gebeurt dat nu pas. Op die ontdekkingsstocht kom ik ook letterlijk mijn grenzen tegen. Mijn benen kunnen bijvoorbeeld door mijn beperking niet echt gespreid zijn, in ieder geval niet niet wijd genoeg om mezelf fijn aan te raken. Forceer ik mezelf daarin, dan heb ik achteraf veel pijn. Ook dit zijn dingen die ik samen met de masseur onderzoek.

### **Knuffelworkshops**

Nadat ik op een gegeven moment verschillende massages had ontvangen, wilde ik weleens kijken wat er nog meer bestond. Ik kwam toen bij knuffelworkshops uit en daar heb ik er uiteindelijk meerdere van gedaan. Het was mooi hoe die workshops werden opgebouwd. Het ging stapje voor stapje, waardoor het voor mij vrij makkelijk was om erin mee te gaan. Het greep me niet aan en ik bleef niet achter voor mijn gevoel, ook al had ik nog zo weinig aanraakervaring. Het erheen gaan was eigenlijk spannender dan het daar zijn (lacht).

Door die workshops ben ik mijn lichaam nog beter gaan kennen. Ik weet nu nog beter wat ik wel en niet kan. Dat viel me trouwens wel tegen. Ik kan bijvoorbeeld niet op mijn knieën zitten, waardoor ik iemand op de grond niet goed kan masseren. Dan kan ik voor mijn gevoel dus minder geven en dat is niet fijn. Een volgende keer wil ik dat anders gaan oplossen. Ik weet alleen nog niet hoe.

### **Verder in tantra?**

Ik ben op zoek naar wat er nog meer te doen is op het gebied van intimiteit en aanraking. Ik weet daarbij nog niet goed wat ik wil of wat bij mij past. Van tantraworkshops heb ik bijvoorbeeld geen idee wat ik kan verwachten, er zijn zoveel verschillende vormen. Indertijd zocht ik trouwens niet specifiek naar een tantramassage, ik wilde gewoon een stevige massage en kwam toen uit bij *de-armouring*, een vorm van drukpuntmassage, als onderdeel van een tantramassage. Ik wist toen wel dat de massage ook sensueel kon zijn, maar in het begin zei ik gelijk dat dat nog maar even moest wachten. En dat heeft deze masseur heel goed begrepen.

### **Vaste masseur**

Ik ben heel blij met de masseur die ik heb gevonden. De keuze indertijd voor een man was denk ik onbewust een bewuste keuze (lacht). Ik kan gewoon beter met mannen overweg dan met vrouwen, dat was al zo van kleins af aan.

Van die 15 massages heeft hij trouwens één keer een collega gestuurd omdat ik graag een massage aan het eind van mijn vakantie wilde en hij zelf niet kon. Maar ja, die man kende mij niet en toen moest ik weer alles uitleggen. Dat werkte niet. Ik hou het dus bij deze man omdat hij weet wat ik wel en niet kan en omdat we gewoon een klik hebben.

### **Op zoek of niet**

Ik ben nog altijd single en heb geen seks. Dat heb ik ook nog nooit gehad. Met mijn beperking is het niet makkelijk om een partner te vinden. Natuurlijk kan ik via internet op zoek gaan, maar ik merk dat dat toch niet werkt. Zo gauw ik mijn beperking of de epilepsie noem, ketsen mannen het af. Een andere mogelijkheid om mannen te ontmoeten is op mijn werk, bij de skivakanties die ik doe of bij het zwemmen. Maar mijn wereld is vrij klein en ik heb buiten de deur ook altijd iemand bij me die me begeleidt en dan maak je dus niet zo snel contact met andere mensen.

### **Toekomst**

In de massages wil ik uiteindelijk ook nog naar inwendige aanraking van de yoni (vagina). Tot nu toe was het daar nog te vroeg voor, maar ik denk dat het een volgende keer wel gaat gebeuren. Die stap wil ik ook graag zetten. Het is fijn dat er altijd veel communicatie tussen de masseur en mij is. Daardoor heb ik er vertrouwen in.

Ik zou willen dat er in de gehandicaptenzorg meer aandacht komt voor thema's als lichamelijke, intimiteit en seksualiteit. Dat is iets wat momenteel echt niet of nauwelijks bespreekbaar is. Terwijl er in bejaardentehuizen wel aandacht voor is. Daar moet verandering in komen, want liefdevolle aandacht is een levensbehoefte van iedereen. We hebben allemaal huidhonger, ook mensen met een lichamelijke beperking of welke beperking dan ook.



### **3. Sicco (33 jaar) - Een intense zoektocht naar zelfliefde en zelfacceptatie**

Zoektocht gestart: 31 jaar

Gestart met tantra: 31 jaar

Eerste keer seks: 32 jaar

Vanaf de basisschool had ik weinig tot geen vrienden, werd ik gepest en had ik een teruggetrokken houding en een behoorlijk negatief zelfbeeld. Ook het contact met meisjes ging moeizaam. Er gebeurde nooit echt veel en ik was eigenlijk nooit écht verliefd. Als ik al eens een vriendinnetje had, dan was het maar een beetje aanrommel, niet vanuit verliefde gevoelens. Op mijn 17<sup>e</sup> was het ook ineens over. Van de ene op de andere dag was ik niet meer met meisjes bezig. Eigenlijk was ik blij dat het voorbij was, want het gaf me allemaal niet echt een goed gevoel.

#### **Leegte en zelfoordelen**

In die tijd deed ik wel aan zelfbevrediging. Dat was aan de ene kant fijn, maar aan de andere kant was het alleen maar een korte piek najagen. Het maakte allemaal niets uit, als 'het doel' maar zo snel mogelijk behaald werd en dan het liefst vaak achter elkaar. Ik genoot er nooit ten volste van, het voelde achteraf eerder leeg dan vervullend.

Ik had allemaal zelfoordelen en zelfhaat en kon oprecht mezelf niet waardig of liefdevol in de spiegel aankijken. Ergens in die tijd trok ik de conclusie: aan mij is de liefde niet besteed.

#### **Een opening via dans**

Na de middelbare school ging ik gelijk als elektricien in de bouw werken. Hierdoor kwam ik in een andere omgeving terecht. Er waren daar alleen maar mannen die een stuk ouder waren dan ik. En daar moest ik dan mijn plek zien te vinden (zucht).

Vanaf het moment dat ik geld verdiende, vulde ik mijn vrije tijd vooral met het uitgeven van dat geld aan mooie spullen die mij geluk en plezier moesten brengen. Deels gebeurde dat ook, met leuke hobby's en vrienden, maar op liefdesgebied was het helemaal stil. Ik was niet op zoek, maar ik kwam ook niet als vanzelf in contact met meisjes of vrouwen. Dat heeft lang zo geduurd.

Tot een goede vriend uit de mountainbikewereld me op mijn 22<sup>e</sup> uitnodigde voor Biodanza voor jongeren. Biodanza is een begeleide vorm van dans, bewegen en contact maken waarbij er niet gepraat wordt. Je doet allemaal dansoefeningen om vanuit verbinding met jezelf het contact met anderen aan te gaan. Die wekelijkse bijeenkomsten waren ontzettend spannend maar ook heel fijn. Er was contact. Niet alleen met die vriend en de andere mensen, maar ook met mezelf.

Op dat moment had ik het nog niet door, maar het dansen was het begin van meer zelfacceptatie en meer gaan voelen dat ik het waard ben om er te zijn. Ook al gebeurde er in al die tijd nauwelijks iets of niets met meisjes of vrouwen, het dansen was een heel fijn punt in de week, omdat ik op een speelse en fijne manier in verbinding kon gaan. Het is

fascinerend hoe makkelijk het is om contact te maken in een dans. Je hebt er een hele dynamiek extra bij.

Op een gegeven moment werd ik verliefd op de danslerares, wat ik ook naar haar heb uitgesproken. Helaas was ik haar type niet en was het al snel een beetje gek. Maar toch was het voor mezelf een hele dappere zet om het kenbaar te maken, om die stap te zetten en oprecht te zeggen: ik vind jou een mooi persoon.

### **Eerste stap in tantra**

Na een tijdje ben ik toch gestopt met het dansen. Ik viel terug in een patroon van geluk zoeken in materiële dingen, mooie spullen kopen en niet met de liefde bezig zijn. Totdat ik een flink aantal jaren later, zo rond mijn 28<sup>e</sup>, opnieuw in contact kwam met die vriend en ik weer naar Biodanza terugging. De groep was intussen wat groter geworden en er waren allerlei mensen bijgekomen die ook andere dingen deden, zoals tantra. De verhalen die zij deelden wekten mijn interesse en op een dag heb ik de stap gezet om naar een tantraworkshop te gaan.

Die eerste keer was gelijk een hele diepe ervaring. Aan het eind zat ik met een vrouw in de shiva/shakti-houding; een houding waarbij de een in de schoot van de ander zit, iets wat voor mij totaal nieuw was. Zij zat dus in mijn schoot en we hadden zo'n mooie verbinding, dat was echt van: ooooh, wat is dít?!

### **Twijfels**

Toch waren er toen nog te veel onzekerheden en vraagtekens en een gebrek aan doorzettingsvermogen om al mijn problemen en zelfbeeld aan te pakken. Ik bleef wel dansen, maar verder ondernam ik niet veel.

Er gingen twee jaren voorbij en toen zag ik opeens een aanbod van een langere tantratraining met drie weekenden. Ik heb die hele beschrijving wel zes keer doorgelezen, dat klonk zo ontzettend gaaf. Ik dacht: misschien is dit een plek om mijn problemen aan te gaan. Maar op het moment dat ik de kosten zag, dacht ik: Neeee, weet je hoeveel spullen je daar wel niet voor kunt kopen? Dat gaan we niet doen...

### **Een laag dieper**

In de maanden erna leken mijn problemen echter steeds groter te worden. Ik voelde een steeds sterker gebrek aan liefde, intiem contact en zelfrespect. Dus toen ik de training nog een keer voorbij zag komen, voelde het toch wel heel erg aantrekkelijk en besloot ik het alsnog te gaan doen. Eigenlijk had ik dus geen flauw idee wat tantra was, behalve de verhalen van vrienden en mijn eigen korte ervaring. Ik wist wel dat het gehele plaatje veel groter moest zijn dan ik me eigenlijk kon voorstellen.

Dat bleek ook wel te kloppen. Het eerste weekend was fenomenaal. Ik had mijn lichaam nog nooit zo beleefd, het stond te tintelen en te stromen als nooit tevoren. Dat was echt een heel bijzonder gevoel. In dat weekend werd me ook direct duidelijk dat tantra de waarheid in je naar boven brengt. Dat wat er écht in je leeft.

De hele training heeft me ook bij een diep verdriet gebracht. Een verdriet dat ik eerder niet

kon voelen en ook een hele tijd niet heb kunnen plaatsen. Maar ik kon me er wel aan overgeven, het mocht er zijn en ik kon het uiten.

Het kwartje van een groot deel van dat verdriet viel trouwens bij het lezen van het boek Liefdesbang van Hannah Cuppen, over bindingsangst en verlatingsangst. Dat was bijna een jaar later, tijdens mijn eerste harde ervaring met liefdesverdriet. Ik kon toen zien hoe de band met mijn moeder met dit alles te maken had. Alles viel zo mooi en zacht op z'n plaats en het was zo kloppend... De manier waarop ik dat kon interpreteren en verwerken, dat is grotendeels te danken aan tantra, aan alles wat ik daar tot nu toe heb geleerd.

### **De eerste keer**

Op een zondag, zo'n negen maanden na mijn eerste tantraweekend, zat ik bij de tweede dag van een tantracursus. We zouden eigenlijk gaan beginnen, maar als je iets belangrijks te zeggen had, dan kon je dat doen. Dus ik stak mijn hand op en zei: 'Ik weet eigenlijk niet of ik het wil delen, maar ik heb vannacht voor het eerst seks gehad.'

Dat was dus echt vijf uur geleden gebeurd (lacht). Ik had nauwelijks geslapen, maar daar had ik geen last van, ik zat op een roze wolk. De groep reageerde zo blij voor me. Alleen al het delen met een groep mensen waarvan een aantal mijn proces kenden, om het gewoon uit te spreken... Er viel zo'n last van mijn schouders en er kwam zoveel rust en ontspanning, dat was echt genieten.

Die eerste keer is met iemand geweest die ik via Tinder had leren kennen. We konden van elkaar zien dat we allebei naar spirituele evenementen gingen en zo werden we een match. Zij zat in een polyamoreuze (open) relatie, was actief in tantra en vond verbinding met mensen gewoon schitterend. Het chatten ging vanzelf. Ik deelde eigenlijk gelijk mijn hele verhaal met haar, wat doodeng was, want ja, maagd zijn, als je dat ter sprake brengt bij iemand die wel ervaring heeft, dan komt dat voor mij over alsof je iets komt halen bij de ander. Dat heeft me ook lange tijd ervan weerhouden om het te delen. Oh, ik was zo bang voor afwijzing.

We hebben toen een dikke week heel erg fijn gechat, tot ze ineens op maandagavond vroeg of ze langs mocht komen. Het duurde haar te lang, ze wilde afspreken. Dat was een overrompelende ervaring: ik wilde eigenlijk al naar bed gaan, mijn huis was een troep. En toch dacht ik: kom maar langs dan. We hebben tot diep in de nacht aan de keukentafel gepraat over relaties, angsten, maagd zijn en alles daaromheen. En over open relaties. Dat was een hele boeiende nacht.

Anderhalve week later kwam ze bij me eten. We hebben samen gekookt en thee gedronken. Ik was er niet mee bezig om er haast mee te hebben. Zij had van tevoren ook gezegd: we gaan het in de seks rustig opbouwen allemaal. Maar die zaterdagavond zei ze: ik kan hier ook wel blijven slapen. Het voelde goed omdat ze zo'n lief en integer persoon is, die continu blijft voelen, in verbinding blijft en dat ook steeds communiceert. En zo gingen we van de bank naar het bed en begonnen we langzaam een heel fijn, zacht liefdesspel. Het was nog best spannend, ik kon me er ook niet helemaal aan overgeven. Want om dan eindelijk echt seks te hebben... Mijn hoofd kwam er toch gelijk bij: is dit goed, is dit wat je had verwacht, kan het nog beter? Maar toen ik dat opzij kon zetten en in het moment kon blijven, kon ik er

toch een heel eind in opgaan. Het voelde echt zoals seks bedoeld is, om te genieten van elkaar en met elkaar. En niet: zo snel mogelijk een orgasme krijgen en vervolgens in slaap vallen.

Achteraf zat ik wel met de vraag waarom ik niet was klaargekomen terwijl we toch lang bezig waren geweest. Maar dat was niet eens het doel van dat moment, of niet van mijn lichaam in ieder geval. Ik vond het vooral geweldig eigenlijk, deze ervaring. Tegelijkertijd was de tweede keer dat we het deden een stuk meer ontspannen, dat was mét orgasme, en die keer was echt fenomenaal. Zo ervaaarde zij het ook en om dat terug te horen was waanzinnig!

### **Wat tantra me brengt**

Tantra brengt mij in verbinding met mijn eigen waarheid in het hier en nu. Ik ben daardoor veel meer in mijn eigen kracht gaan staan. Ook ben ik meer de kracht in anderen gaan zien. Tantra gaat voor mij over overgave aan het nu. Niet in gevecht zijn, naar het verleden teruggrijpen of willen doorrennen naar de toekomst, maar in het nu blijven. Daar gebeurt immers alles. Alles in het nu accepteren hoort erbij, hoe moeilijk en onprettig dat af en toe ook is.

Ik herinner me nog goed de Circle of Light-meditatie, die we een keer als afsluiting van een weekend deden. Bij die meditatie houd je iemands handen vast en ga je een tijd tegengesteld ademen terwijl je handen en armen meebewegen op de ademhaling. Die meditatie werkt bij mij nooit direct, het duurt altijd wel een tijd voordat ik wat voel. Maar op een gegeven moment was er zo'n sterke verbinding, alsof ik echt één was met de ander. Op dat moment zat er ook weer veel verdriet en dat kwam er aan het eind allemaal uit. Eigenlijk heb ik dat lang gehad, vooral bij meditaties die ik met een vrouw deed. Die eindigden heel vaak in het tonen van mijn emoties en dan vooral veel verdriet.

Bij een andere bijzondere meditatie zat je als man en vrouw tegenover elkaar op een eigen matras. Je mocht elkaar niet aanraken maar je ging wel jezelf sensueel laten zien zoals jij dat op dat moment voelde. Dat was om te smullen. Ik kon toen heel diep contact maken met mijn eigen sensualiteit, mezelf daarin helemaal laten zien aan de ander en daar volop van genieten in plaats van me ervoor te schamen of bang te zijn dat ik het niet goed deed. Er was geen goed of fout.

Ik herinner me ook nog een meditatie waarbij ik eveneens dat gevoel van eenwording met de ander had. Die keer was er geen overweldigende emotionele lading. Ik kon gewoon zijn met alles wat er was. Dat was echt genieten, wat zich doorzette tijdens het naliggen. Ik ging op haar liggen en in een moment van totale ontspanning vielen we allebei heel even in slaap. Dat was een prachtige en intense ervaring.

### **Nog een relatie**

Ondanks de tantra is het toch niet per se gemakkelijker voor mij geworden om seksuele verbindingen aan te gaan. Ik heb ondertussen een wat grotere vriendenkring, vooral door het dansen en de spiritueel getinte workshops, maar ik heb nog steeds geen relatie-ervaring. Dat is ook niet iets wat ik in een workshop ga krijgen, dat is iets wat in het gewone leven moet gebeuren.

Het contact met mensen in workshops of tijdens het dansen gaat wel steeds dieper, daar zit een stijgende lijn in en dat merk ik ook in de contacten met vrouwen in het normale leven. Het voelt échter. Maar hoewel ik dus nu wat mooie intieme ervaringen heb opgedaan, heb ik nog geen relatie of überhaupt regelmatig seks. Wel ben ik ondertussen op een véél respectvollere, minder gehaaste of geforceerde manier aan het daten met gelijkgestemde vrouwen. En dat gaat vast over een tijdje leiden naar een mooie verbonden liefdesrelatie. Er zitten wel nog steeds allerlei angsten en vragen op dit gebied, zoals hoe mijn eigen mannelijkheid werkt en aan hoeveel seks ik eigenlijk behoefte heb. Ik ben benieuwd wat een liefdesrelatie op dat punt allemaal aan inzichten en ervaringen gaat brengen.

### **Dankbaar**

Ik voel heel veel liefde en respect voor de vrouw waarmee ik mijn eerste keer heb beleefd. We hebben nog steeds contact en delen alles met elkaar. Of het ooit weer intiem wordt, mag in het moment ontstaan. Daar houd ik me nu niet mee bezig.

Wat ik ook ontzettend waardeer, is hoe haar vaste partner er mee omging en er op reageerde. Dat ging op zo'n mooie liefdevolle manier, niet zoals mannen meestal ingeprogrammeerd krijgen, dat je elkaars concurrent en vijand bent. Dat mijn eerste ervaring gelijk gekoppeld is aan mensen in een open relatie die in de wereld staan om liefde te delen en respect voor elkaar hebben, dat heeft alles een behoorlijk stuk extra diepgang gegeven.

#### **4. Mathijs (36 jaar) - Vertrouwen dat seks vanzelf op mijn pad zou komen**

Zoektocht gestart: 32 jaar

Kennismaking met tantra: 32 jaar

Eerste keer seks: 32 jaar

Mijn tantrareis begon met een carpool-lift; een nachtelijk ritje van Amsterdam naar Den Bosch nadat ik bij Ecstatic Dance was geweest. Dat is een vorm van vrije dans waarbij er geen drugs of alcohol gebruikt wordt, waar je op blote voeten danst en waar er tijdens het dansen niet gepraat wordt.

Die week had er een oproep op Facebook gestaan van een vrouw met de vraag of er mensen met haar wilden meerijden. Ik besloot om daar gebruik van te maken. Ik zag op haar Facebookprofiel dat ze een tantrapraktijk had en op haar tijdlijn stonden veel tantra-gerelateerde berichten. Dus ik dacht van te voren al: dat gaat vast een interessante terugweg worden (lacht)!

##### **Langs de kant**

Ik was in die tijd 32 en nog maagd. Ik had alleen ooit een keer met een meisje in de kroeg gezoend. In die tijd had ik echt een grote angst om op vrouwen af te stappen. Zoiets als de weg vragen ofzo, dat was geen probleem. Maar op het moment dat ik iets wilde of als ik me aangetrokken voelde tot een vrouw, dan durfde ik echt niet op haar af te stappen. Doodeng vond ik het.

Ik danste in die tijd veel, waaronder ook salsa. Tijdens een salsa les hoefde ik voor mijn gevoel niets en als ik als laatste overbleef, werd er altijd wel voor gezorgd dat ik toch iemand kreeg om mee te dansen. Dus dan was ik ontspannen. Maar bij een oefenavond, als je gratis kon dansen maar er werd niet voor een danspartner gezorgd, dan vond ik dat heel moeilijk. Dan stond ik altijd langs de kant omdat ik niemand ten dans durfde te vragen.

Bij Ecstatic Dance vond ik het fijn dat ik daar voor mijn gevoel niets hoefde. Het is daar sowieso de bedoeling dat je niet praat, dus dat hoefde al niet. En ik kon daar heerlijk dansen waarbij ik dan zo heel af en toe een tijdje met iemand samen danste. Daar had ik dan een heel fijn gevoel bij.

##### **Googelen naar 'tantra'**

Goed, die avond kon ik dus, samen met nog een man, met die vrouw terugrijden. Bij het instappen zei ze tegen me: je mag de hele weg meerijden maar je moet me beloven dat je me je levensverhaal vertelt. Dat vond ik wel leuk, zo'n uitnodiging. Dus ik begon al vrij snel te vertellen hoe mijn jeugd er uit zag. En eigenlijk stuurde ik vanzelf al snel het gesprek richting seks, want ik dacht dat ik daar wel met deze mensen over kon praten.

Ik was benieuwd naar hun reactie op het feit dat ik 32 jaar was en alleen nog maar met iemand gezoend had. Eigenlijk weet ik de precieze inhoud van hun reactie niet meer, maar wat ik er aan over heb gehouden is dat die vrouw me het advies gaf om de website van een

bepaalde tantra-organisatie te bekijken. Dus dat ben ik toen gaan googelen. Grappig eigenlijk dat ik zelf nooit eerder had bedacht om iets over tantra op internet op te zoeken. Maar ook over het maagd-zijn had ik nooit iets opgezocht. Het was ook helemaal niet dat ik daar hulp bij wilde. Ik was altijd heel tevreden met hoe het ging. Mijn vrijheid was heel belangrijk voor me en dat is het nog steeds. In die zin ben ik nooit op zoek geweest naar een relatie. Ik was wel heel nieuwsgierig naar seks en mijn veronderstelling was gewoon: het komt vanzelf op mijn pad en dan gebeurt het wel een keer.

Natuurlijk had ik wel een soort van ongemakkelijkheid met mezelf omdat ik geen vrouwen ten dans durfde te vragen en niemand durfde te versieren. Dat ongemakkelijke gevoel maakte echter niet dat ik dat wilde veranderen. Tegelijkertijd zag ik wel dat het me beperkte.

### **Eerste tantraworkshop**

Ik heb me na die nachtelijke lift vrij snel ingeschreven voor een tantraworkshop voor jonge mensen. Toen ik binnenkwam, was er wel even dat ongemakkelijke moment, dat je hoi moet zeggen. Echt zo'n situatie waarin ik dus heel afwachtend ben. Maar de rest van die avond was heel fijn. Er werd het nodige gedanst en ja, met zo veel danservaring was dat voor mij heel makkelijk. Maar ook bij de oefeningen en meditaties voelde ik me erg op mijn gemak. Het was fijn dat het vinden van een partner voor een oefening werd geregeld en dat er gezorgd werd dat iedereen iemand vond. Ik wist gewoon dat ik niet alleen over zou blijven. Het leukste trouwens aan die eerste workshop vond ik dat ik het spirituele weer herontdekte. Dat was iets wat ik van te voren helemaal niet verwacht had.

### **Mezelf zijn**

Al vrij snel was er toen een meisje dat me op Facebook toevoegde. Door haar ben ik de cirkel van tantra en allerlei andere spirituele activiteiten ingerold. Knuffelworkshops, acrobatische yoga, bio-energetica, noem maar op. Het ging in die kring van mensen vaak over het spirituele, het ontastbare. Daar kon ik mijn gevoelige kant helemaal kwijt.

Mijn wereld tot dan toe was vooral het dansen, waar gesprekken veel oppervlakkiger waren. Vooral bij de salsa, waar het toch ook veel om de show gaat: 'kijk mij eens' en 'ik ben beter'. En ik zat in de scoutingwereld waar het allemaal veel aardser, macho, stoer was. Of met juist meer *nerdy* gesprekken over techniek en kennis.

Van daaruit heb ik nog een paar keer met dat meisje afgesproken, we vonden elkaar leuk en we trokken meer naar elkaar toe.

### **Vorbereiding op de eerste keer**

In die periode ging ik trouwens ook iedere vrijdag, zaterdag en zondag naar een kroeg waar altijd wel leuke muziek op stond. Ik kon daar dan heerlijk dansen en dat was leuk. Wel was ik ook daar afwachtend. Mensen kwamen wel op mij af, maar zelf was ik niet actief, ook al kende ik iedereen. Ook daar had ik het idee: ach, er komt wel een moment dat iemand mij leuk vindt en dat er iets meer gebeurt. In die periode hoorde ik wel veel verhalen van anderen over hoe versieren gaat. Dat is een beetje mijn voorbereiding geweest. Terwijl ik meeluisterde met die gesprekken, dan was ik voor mezelf eigenlijk al aan het oefenen, zo van 'zo gaat dat dus'.

### **Eerste keer naakt met een vrouw**

Op een keer was ik met dat meisje en we hadden samen gegeten. Ik moest de laatste trein halen en toen zei ze ineens: 'Wil je blijven slapen?' Ik dacht: o, dit zou zo'n moment kunnen zijn... En ja, dat werd de eerste keer dat ik naakt met een vrouw in bed lag. We hebben gezoend en gevingerd enzo, maar we hebben geen echte seks gehad. Er hing niets vanaf voor mij en het was allemaal heel ontspannen.

### **Nu pas écht in de puberteit**

Voor mij voelde het dat ik toen eigenlijk aan mijn puberteit begon, op mijn 32<sup>e</sup>. Ik ging ontdekken: wat wil ik eigenlijk, wat vind ik belangrijk, wat doet dit met me? Dat onderzoek had ik op een andere manier toen al vanuit tantra meegekregen. Dus vooral het observeren van wat er gebeurt en daar dan al plezier in hebben zonder dat je verder iets moet of dat het naar een bepaald doel toe moet.

### **Versierd op de dansvloer**

In dat jaar is er best veel gebeurd. Met dat meisje is het contact verwaterd maar later dat jaar ben ik letterlijk versierd op de dansvloer bij Ecstatic Dance. Die vrouw nam het voortouw, ze vond het leuk om met mij te dansen en ik ging er in mee. Misschien dat we vier nummers hadden gedanst, toen we steeds dichterbij kwamen en zij op een gegeven moment zelfs het risico nam om mij te zoenen. En dat terwijl we dus geen woord hadden gesproken, want bij Ecstatic Dance praat je niet. Stonden we daar zomaar te zoenen op de dansvloer (lacht). Toen dacht ik: nou, ik wil weleens zien wat hier uit voortkomt. En toen durfde ik ook te vragen: hoe vind je het als ik blijf slapen? En dat is inderdaad gebeurd.

### **De eerste keer**

De vrouw was uhhh – oh, ik merk spanning nu ik dit ga zeggen – in de 50 en ik was 32. Het heeft een tijd geduurd voordat we de stap naar echte seks maakten, maar op een gegeven moment waren we er klaar voor. Mmm, ik weet nog dat ik het een heerlijk gevoel vond om samen te vrijen. We hadden op vele vlakken een klik: spiritueel, seksueel, emotioneel. Dus het seksuele was deels lust maar er zat ook veel ander gevoel bij. Bij porno zie je dat mensen snel klaarkomen, terwijl wij echt uren in bed lagen. Achteraf ben ik heel blij dat ik pas vrij laat in mijn leven voor het eerst seks heb gehad.

Door tantra heb ik heel open leren praten over hoe seks is en hoe mensen het beleven. In de workshops hoorde ik dat veel mensen al vroeg met seks bezig waren geweest, vaak omdat ze dachten dat het moest. Ergens voelden ze een groepsdruk om er bij te horen. Dat heeft als mogelijk nadeel dat je misschien wat te snel seks gaat hebben of dat de seks niet vanuit echte verbinding gebeurt. De kans is dan toch groot dat die magische component, die er zeker kan zijn, er niet is. Dus ja, ik prijs mezelf gelukkig. Het heeft zich bij mij heel rustig opgebouwd en ik heb seks altijd als iets magisch beleefd.

### **Van ontdekken naar ontspannen**

Sinds die eerste keer is seks altijd in mijn leven gebleven. Ik ben nu 36 en het is wel aan het veranderen. Het begon met nieuwsgierigheid en elkaar ontdekken en nu wordt het steeds meer een manier van ontspannen. Ik heb namelijk een druk schema met allerlei hobby's maar als ik samen met een vrouw ben, bouw ik automatisch rust in. Als ik samen met haar ben, ben ik met al mijn aandacht bij haar en denk ik niet na over mijn to-do-list. Dan hoeft er



verder even niks.

Het samen zijn met een vrouw confronteert me trouwens ook met alle kanten van wie en hoe ik ben. Met verschillende personen ontdek ik weer andere kanten van mezelf. Daar zit het stukje nieuwsgierigheid en ontdekken in. Ook mezelf beter leren kennen is dus voor mij heel belangrijk.

### **Mensen beter begrijpen**

Als ik terugdenk aan de vele tantraworkshops die ik tot nu toe heb gedaan, dan vind ik het fijn dat ik veel mensen daar echt van dichtbij heb kunnen meemaken. Hierdoor heb ik zo veel beter leren begrijpen waar mensen mee worstelen. De *sharings* dus, het delen met elkaar, waren bijvoorbeeld heel waardevol voor mij. Je hoort dan dingen die je normaal gesproken niet hoort, maar die wel heel erg het gedrag van mensen bepalen.

Door tantra ben ik meer begrip gaan opbrengen voor andere mensen, ook buiten de tantrawereld, dus bijvoorbeeld in mijn werk of bij een hobby. Dit is omdat ik veel beter ben gaan begrijpen wat zich in de hoofden van mensen afspeelt. Hierdoor oordeel ik ook minder. Ik snap nu beter wat er achter iemand verscholen zit, zeg maar.

### **Zorg voor mijn lichaam**

Door tantra ben ik ook bewuster gaan omgaan met mijn lichaam. Ervaren wat daar te voelen is en luisteren naar de signalen van mijn lichaam. Zoiets deed ik voorheen nooit. Ik beschouwde mijn lichaam als iets 'dat maar moest luisteren'. Ik kon bijvoorbeeld een hele nacht dansen, dan twee uur slapen en dan de volgende dag weer bij een live band staan. Ik had het geluk van een enorme batterij in mijn lichaam, ik was niet moe te krijgen. Maar uiteindelijk kreeg ik last van buikpijn.

Tantra heeft me geholpen om de signalen van mijn lichaam beter te herkennen. Hierdoor ben ik dingen anders gaan doen. Dus waar ik mezelf voorheen over mijn vermoeidheid heen tilde, ben ik nu voorzichtiger met een nachtje doortrekken. Voorheen merkte ik niet dat ik zweette, nu merk ik op dat ik zweet omdat ik bijvoorbeeld zenuwachtig voor iets ben. De signalen van je lichaam geven zo veel informatie en het is waardevol om die serieus te nemen. Ik merk trouwens niet alleen de signalen van mijn eigen lichaam op, maar het lijkt ook alsof ik nu beter kan aanvoelen hoe het met iemand anders is.

### **Spiritualiteit**

Het spirituele en onverklaarbare heeft altijd al mijn interesse gehad. Als kind las ik heel veel boeken, ik was echt een spons. Meteorologie, techniek, godsdienst, romans, ik las echt drie of vier boeken per week. En ergens had ik altijd de overtuiging: je bent pas gelukkig als je verlicht bent. Daar kon ik niet met anderen over praten, maar ik vond het wel interessant. Ik las ook over het boeddhisme, over mediteren en over monniken die konden zweven (lacht), maar het bleef dus alleen bij lezen, ik ging niet mediteren. Bij de eerste tantraworkshop die ik deed, ontdekte ik echter dat meditatie ook onderdeel van tantra is. En toen kwam het ineens wel echt in mijn leven.

### **Schildpad versus haas**

Daar waar mijn afwachtende houding eerst door angst en niet durven kwam, is het nu meer

(lacht) vanuit luiheid of gemak. Ik dacht altijd dat ik een stap moest zetten om dichtbij iemand te komen. Maar het voelt nu veel beter om gewoon naast iemand te gaan zitten bij het eten of samen met iemand op te lopen. Vervolgens laat ik, door de dingen die ik vertel of doe, blijkbaar indrukken achter bij mensen. En dan zijn de mensen die op me afkomen precies degenen die ik dichtbij wil hebben. Ik kies mijn eigen tempo, ook al zie ik dat iedereen snel gaat. En het grappige is dat ik toch veel minder langs de kant sta.

## **5. Rob (43 jaar) - Steeds weer voorbij de angst voor afwijzing gaan**

Zoektocht gestart: 31 jaar

Gestart met tantra: 33 jaar

Wens voor de (echte) eerste keer seks met een geliefde: met iemand met wie ik een relatie kan opbouwen en die openstaat voor tantra

Voordat ik op mijn 31<sup>e</sup> met Biodanza begon, was er totaal geen intimiteit in mijn leven. Op m'n werk of met familie waren er nooit aanrakingen, behalve dan de standaardzoenen bij familie als je elkaar weer eens zag. Ik ben op mijn werk ook de hele tijd met mijn hoofd bezig. Als je dan opeens in aanraking komt met Biodanza en tantra, dan heb je zoiets van: hé, er bestaat ook nog een hele andere wereld! Maar dat wil niet zeggen dat het gemakkelijk was. Ik kan me nog goed herinneren dat ik voor het eerst op een Biodanza-avond was en iemand mij een omhelzing gaf. Wow, dat was zo moeilijk, ik kon me toen echt niet openen.

### **Afwijzing**

Vroeger op school merkte ik dat iedereen om mij heen op een gegeven moment een vriendinnetje kreeg. Ik had wel meisjes waar ik goed mee omging, maar ik durfde nooit die stap te zetten. Ik ben een paar keer heel erg verliefd geweest maar ik wist nooit hoe ik daar mee om moest gaan. Ik durfde niet op een meisje af te stappen. Ik was dus verliefd op afstand. Een paar keer heb ik iemand wel gezegd dat ik verliefd was, maar er volgde altijd een afwijzing. Ik denk dat ik daardoor een angst voor afwijzing heb opgebouwd.

### **Eenzaamheid**

Voordat ik aan tantra deed, of misschien was het toen ik er net mee begon, heb ik in een behoorlijke dip gezeten. Achteraf kan ik wel zeggen dat het een soort van depressie was. Dat had er vooral mee te maken dat ik nooit een relatie had gehad en ik ook weinig vrienden had. Ik was altijd maar in mijn eentje.

Toch heb ik op een bepaald moment besloten: ik ga er iets van maken. En dat is uiteindelijk ook wel gelukt. Ik ben allerlei dingen die ik leuk vind gaan ondernemen. Dat heeft mijn kijk op bepaalde dingen wel veranderd. Zoals bijvoorbeeld op werk. Werk was in eerste instantie belangrijk voor me en ik werkte behoorlijk veel. Maar daar voelde ik me op een gegeven moment niet lekker meer bij. Je zit dan toch de hele tijd in je hoofd en bent rationeel bezig, maar waarvoor nou eigenlijk? Tegelijkertijd, ik had ook geld nodig om bijvoorbeeld naar tantraworkshops te gaan (lacht hard). Toch ben ik in die tijd minder gaan werken.

### **Workshop en thuis**

Wat ik lastig vond, is dat ik thuis zo moest omschakelen als ik naar een tantraweekend of -avond was geweest. Ik kon dan echt in een gat vallen. Ik heb nog nooit een vriendin gehad en in het begin dacht ik: ja, ik ga zo een vriendin krijgen. Maar dat is dus tot nu toe niet gebeurd.

### **Wat tantra biedt**

Tantra heeft me al heel veel mooie momenten gegeven en dan met name de meditaties in

een man/vrouwkoppel vind ik fijn. Daarnaast heeft tantra me geleerd dat je ook jezelf heel veel kunt geven, dus dat je het niet per se buiten jezelf hoeft te zoeken. En toch blijft het ook lastig, als je thuiskomt na een fijne workshop en dan soms gewoon iemand mist...

Op een gegeven moment merkte ik dat de workshops een soort van lichte verslaving werden; een manier om maar intimiteit in mijn leven te hebben. Toen ik daar achter kwam, ben ik er een tijdje mee gestopt. Intussen ga ik nu wel weer naar TantricFlow avonden. Dat is een vorm van dansen, aanraken en bewegen waarbij je soms geblinddoekt bent. Die avonden vind ik fijn omdat het tantra en Biodanza combineert. Je bent heel veel aan het dansen, maar er zijn ook andersoortige oefeningen.

### **Ervaringen in tantra**

Laatst was ik weer bij zo'n TantricFlow-workshop. De mannen werden geblinddoekt en gingen op een matras liggen. Om de zoveel minuten kwam er een onbekende vrouw bij je en dan ging je met elkaar op verkenning. Door de blinddoek merkte ik dat ik een stuk verder ging dan ik zou doen zonder blinddoek. Tegelijkertijd was ik in afstemming, doordat ik er goed op lette hoe ze reageerde op mij. Het was echt super fijn en mooi.

### **Buiten comfortzone**

Onlangs gebeurde er ook iets moois tijdens een feest in de stad. Een paar maanden daarvoor had ik besloten dat de angst voor afwijzing me niet langer diende. Vanaf toen ben ik bewust best veel vrouwen op straat gaan aanspreken door bijvoorbeeld tegen een vrouw te zeggen dat ze een leuke uitstraling had. Eén vrouw opende zich toen helemaal en begon me te omhelzen. Dat had ik echt niet verwacht. Daarna merkte ik bij mezelf dat het minder moeilijk werd om tegen een vrouw te zeggen dat ze een leuke uitstraling heeft.

Ik ben mijn angst voor afwijzing dus gaan onderzoeken. Wat zijn de belangrijkste redenen dat ik niet op een vrouw durf af te stappen? In de eerste plaats denk ik al snel: ze zit er niet op te wachten. Maar ook denkt ze misschien dat ik door mijn stotteren en andere manier van bewegen mentaal iets mankeer. Want mensen hebben toch snel een oordeel klaar als je een fysieke beperking hebt.

Het feit dat ik nooit een relatie heb gehad, ligt deels aan mijn handicap maar ook voor een groot deel aan mijn angst voor afwijzing. Die handicap, daar kan ik niets aan doen en daar wil ik ook niets aan doen want zo ben ik nou eenmaal. Maar het tweede, mijn angst voor afwijzing die ik in de loop der jaren heb opgebouwd, daar kan ik wel wat aan doen. En dat doe ik bijvoorbeeld door tóch op vrouwen af te stappen.

### **De eerste keer**

Ik ben geen maagd meer. Mijn eerste keer was ruim 20 jaar geleden, met een prostituee. Ik kan me dat allemaal niet meer zo goed herinneren, maar het was hier in de buurt. Wat ik me wel kan herinneren, is dat er heel veel schaamte omheen zat. Die schaamte voel ik nu een stukje minder. Maar het is wel een onderwerp dat ik lang niet met iedereen wilde bespreken en nog steeds niet doe.

De laatste jaren ben ik bewust gestopt met deze bezoeken, omdat ik voel dat het niet zo veel toevoegt aan mijn leven. Tantra heeft zeker aan dit inzicht bijgedragen. Je wordt je veel

bewuster van je eigen seksualiteit. Tegelijkertijd verlang ik wel naar seks. Een paar keer heb ik op het punt gestaan om er weer eens langs te gaan, maar – en ik zie daar de humor wel van in – als ik de volgende dag wil gaan, geeft dat idee alleen al me zo veel opwinding dat ik uiteindelijk niet hoeft te gaan (lacht hard).

Als ik een eerste keer seks in een relatie ga meemaken, ga ik de intimiteit waarschijnlijk veel gemakkelijker aan. Ik vermoed dat ik me daar nu veel meer mee op mijn gemak zal voelen. Zoals ik al eerder zei, voelde mijn allereerste omhelzing tijdens een Biodanza-workshop heel ongemakkelijk. Wat dat betreft ben ik in het aangaan van die intimiteit nu een stuk meer ontspannen.

### **Wat tantra (niet) biedt**

Ik denk dat je tantra niet moet zien als: dit gaat mijn probleem op seksgebied oplossen. Maar het kan wel een mooie toevoeging zijn. Ook kan het goed zijn voor je zelfvertrouwen, omdat je ontdekt dat je in staat bent om intimiteit aan te gaan.

In het verleden voelde ik na een workshop vaak een groot gemis en voelde ik vooral de pijn van dat wat er níet was in mijn leven, namelijk een partner. Nu kijk ik na het doen van een workshop vooral naar de mooie momenten en de intimiteit die er wél was. Ik merk dat ik daardoor minder vaak in een dip kom.

In de workshops die ik doe, is er heel vaak een moment dat we een oefening of meditatie gaan doen en dat je een partner moet kiezen. Dat vond ik in het begin echt verschrikkelijk. Nog steeds vind ik het spannend om op iemand af te stappen voor een dans of meditatie, maar intussen doe ik het gewoon maar. Als de ene vrouw mij afwijst, zijn er toch ook altijd andere vrouwen die mij níet afwijzen.

### **Openheid**

In het verleden vond ik het moeilijk om tegen de buitenwereld te zeggen dat ik naar een tantraworkshop ging. Ik maakte ervan dat ik naar een meditatieworkshop ging. Toch heb ik op een gegeven moment bijvoorbeeld tegen enkele mensen uit mijn omgeving gezegd dat ik met tantra bezig was. Niet op mijn werk trouwens, maar daar heb ik ook geen behoefte aan.

### **Toekomst**

Mijn wens is dat ik een vrouw tegenkom waarmee het klikt en met wie ik samen het thema seksualiteit kan gaan verkennen. Ik zit dus niet te wachten op een *onenightstand*. Die kan ik immers ook wel krijgen op een manier die minder moeite kost. Maar ik verlang gewoon naar iemand waarmee ik iets op kan bouwen. Een relatie dus. En ja, het zou fijn zijn als zij in ieder geval open staat voor dingen als tantra.

Wat ik verder van plan ben, is dat ik binnenkort een leuke vrouw op straat wil aanspreken en dan zeggen dat ik aan fotografie doe. Zo van: je hebt een leuke uitstraling, mag ik jou een keer fotograferen? Dat is heel spannend, maar op straat kan ik wel tegen afwijzing, ik zie een vrouw dan toch nooit meer. Daarom ga ik het niet vragen aan de vrouwen die ik bij workshops tegenkom, want die kom ik de volgende keer weer tegen. Het gaat me trouwens ook niet om een grote kans op succes, het gaat me om van de angst voor afwijzing af te komen.

## 6. Bram (44 jaar) - Ik wil mezelf én mijn mannelijke energie laten zien!

Zoektocht gestart: 42 jaar

Gestart met tantra: 42 jaar

Wens voor de 'eerste keer': seks gecombineerd met veel humor

(...) Poeh. Ik merk dat er tranen op mijn gezicht liggen. Het onderwerp raakt me gewoon zo diep. Ik voel pijn en verdriet... (krijgt een intense hoestbui).

### Hoe het begon

Tantra begon voor mij met een avondworkshop. We werden uitgenodigd om te gaan staan en je hoofd, armen en romp te gaan bewegen, langzaamaan tot aan je voeten. Zo begon tantra voor mij als een expressie in beweging en echt mijn lichaam gaan voelen. Van daaruit gingen we rondlopen en steeds meer contact maken met de andere mensen. Een vingertop die een vingertop raakt, ogen die elkaar voorzichtig aankijken. Geen woorden, maar gewoon 'zijn'.

Die eerste avond beviel goed en ik wilde meer. Ik wilde meer verbinding met mezelf. Contact leggen met gelijkgestemden. En tegelijkertijd was er zo veel wat ik moeilijk vond. Een van die eerste keren was er een vrouw die ik heel leuk vond, maar ik wist echt niet hoe of wat ik kon doen. Nota bene kwam zij steeds naar mij toe. Later die avond was er aanraking, op de kleren. En dat was dus de allereerste keer dat ik een vrouw streelde over haar buik, haar gezicht. Van daaruit heb ik mogen leren dat tantra een prachtige manier is om je comfortzone uit te breiden en dat er daarbij zoveel respect is.

O, ik heb echt een brok in mijn keel (gaat wat meer rechtop zitten, ademt wat dieper door en neemt even een pauze).

Nou, ik merk dat ik nu wel weer begin te ontspannen (gaat weer liggen). Er gebeurt heel veel, in mijn hoofd, in mijn hart, zo veel dingen die gezegd willen worden...

### Contact met mannen

Al vrij snel zag ik toen een heel tantraweekend aangekondigd staan. Dat leek me ontzettend spannend, maar ik ben het wel gaan doen. En daarmee begon de reis van verdieping.

In dat weekend was er een moment met alleen de mannen. Oei, daar gaf ik eerst zo op af. Ik wilde verdorie met de vrouwen zijn! Maar juist het contact met de mannen, het delen, het als broeders elkaar ontmoeten, dat werkte zo goed. Dat heeft zo veel verbondenheid gegeven.

Een pijnpunt dat nu naar boven komt als ik aan dat weekend terugdenk, is dat er een man was die ik de eerste dag naar een vrouw zag gaan. Die vrouw vond en vind ik nog steeds heel leuk. Dat vond ik heel lastig. Maar daar kon ik gelukkig later wel met hem over praten. Zo werd hij dus geen concurrent, maar werd het gewoon een leuk gesprek, zo van: goh, wat zie jij en wat voel jij?

Tantra heeft me dus gebracht dat ik ook echt contact kan maken met mannen. Ook al is er geen seksuele aantrekking, er kan wel een diep contact zijn. Ik weet nu dat krachtige én kwetsbare mannen in mijn leven kunnen zijn. Om te delen en om steun te zoeken en te vragen. Juist die verbinding heeft er voor gezorgd dat ik nu ook mannelijke vrienden heb waar ik diepgang mee kan beleven. Aan wie ik vragen kan stellen over relaties of dat we delen dat we vrouwen gewoon niet begrijpen en dan aaagh, even onze frustraties eruit gooien (lacht).

Oef, ik voel druk op mijn borst alsof ik het toch wel spannend vind om dit allemaal te delen. Er komt in mij op: wat heb ik nu nodig om voor mezelf te zorgen? Dat hoort ook bij tantra (zucht, gaat meer rechtop zitten, moet boeren, klopt op borst).

### **Help: naakt!**

Naaktheid was in die weekenden in het begin trouwens echt wel een ding voor mij. Dat we misschien naakt gingen zijn, daar zag ik ontzettend tegenop. Maar toen we uiteindelijk in dat eerste weekend met elkaar in de sauna zaten, bleek het heel ontspannend te zijn. Ik wist niet dat dat mogelijk was. Het had ook humor in zich, om bijvoorbeeld buiten in het donker na te liggen dampen in het gras. Het was gewoon 'zijn' en helemaal niet vies of erotisch.

In een van de weekenden was er ook een uitdagende oefening om jezelf voor een groepje mensen uit te kleden en daar dan naakt te staan. Van te voren voelde dat echt als iets verschrikkelijks. Maar ik kan me nog goed herinneren dat ik zoveel steun kreeg via de ogen. Ik voelde: het is helemaal oké zoals je bent. Er werd niet kritisch naar me gekeken. Dat voelde vanuit mijn proces als iets om zó trots op te zijn. Om zo'n grote stap te durven zetten...

### **Eenzaamheid**

Niet dat al die weekenden nou alleen maar mooi waren, hoor. Ik heb me ook best wel eenzaam gevoeld. Eenzaam in het contact met vrouwen, eenzaam in het niet durven gaan voor het kiezen van die ene leuke vrouw om een meditatie mee te doen. Er waren trouwens meerdere momenten dat je op iemand af mocht stappen en kon zeggen: ik wil deze meditatie graag met jou doen. Oh man, ik kon dat niet, ik was daar echt nog niet aan toe (zucht weer een paar keer diep).

Aaah, allemaal *mindfucks*, mijn hoofd gaat er echt mee aan de haal...

### **Hart en seks**

Ik merkte al snel dat ik makkelijk vanuit het hart verbinding kon leggen, zowel met vrouwen als met mannen. Maar vanuit het seksuele stuk, in het bekken, om daar echt man te zijn en om vanuit die energie contact te maken, dat was lastiger. Mag ik vanuit mijn mannelijke energie contact leggen met een vrouw waar ik me toe aangetrokken voel? Durf ik dat te omarmen en mag ik er ondertussen ook de lol en humor van inzien? Mag ik in contact gaan met een vrouw via alle chakra's (energiecentra) in mijn lijf?

Nou, nu pas kan ik zeggen: ja, dat mag ik. Maar dat ging echt niet vanzelf, dat besef ik heel goed. Ik voel dankbaarheid dat ik dat stapje voor stapje heb kunnen opbouwen.

### **Intimiteit buiten workshops om**

Op een gegeven moment, zo na een aantal tantraweekenden, kreeg ik een sterk verlangen naar intimiteit in het echte leven, dus buiten de workshops om. Ik voelde hier een groot gemis, een eenzaamheid. Daarbij merkte ik dat ik seks nog steeds een heel spannend onderwerp vond. Er zaten nog allerlei laagjes op en daar wilde ik wat mee. Buiten de workshops had ik alleen maar emotionele verbindingen met vrouwen, geen intieme of seksuele contacten. Daar kreeg ik alleen maar afwijzing op. Soms heel subtiel, zo van 'ik heb nu geen tijd', soms ook directer. Maar niemand wilde dit dus samen met mij ontdekken. En toen kwam er een man naar me toe die vertelde over intimiteitscoaching. Daar had ik nog nooit van gehoord, maar ik voelde dat dat mij iets kon brengen.

### **Intimiteitscoach**

Het duurde even, maar op gegeven moment heb ik toen echt de stap gezet om naar zo'n intimiteitscoach te gaan. Of eigenlijk naar meerdere coaches, want ze werken samen, ieder vanuit een eigen invalshoek. In dit traject mocht ik mezelf op allerlei manieren gaan uitdagen zodat ik op een dag zou kunnen zeggen: 'ik ben dankbaar en trots dat ik een liefdevolle seksuele ervaring heb beleefd met een vrouw'.

Bij de ene coach kon ik terecht met allerlei vragen die ik had over seksualiteit, SOA's, condooms, seksuele energie en al dat soort dingen. Met een ander mocht ik daadwerkelijk oefenen met zoenen, op allerlei manieren. Ja, dat er een zoencoach bestaat, dat wist ik eerder ook niet (lacht). En ik ben ook een tijd met een inwijdster geweest. Dat is een vrouw met wie je een liefdevolle seksuele ervaring kunt beleven, inclusief penetratie, als je dat wilt. Er zijn wel allemaal stapjes die daar aan vooraf gaan. Bijvoorbeeld jezelf en elkaar uitkleden en dan voelen: waar ben ik nu met mijn aandacht? Ben ik helemaal bij de ander? Of kan ik toch ook bij mezelf blijven? Of dat je naakt tegenover elkaar staat en langzaam naar elkaar toe loopt. Dat uitkleden van elkaar, dat was trouwens een van de dingen die ik graag wilde beleven. En dat is dus intussen ook gebeurd.

Bij de coaches heb ik verder ook geleerd dat humor belangrijk is. Humor is ontspanning en dat is zo belangrijk bij intimiteit (lacht).

### **In het echte leven**

Met de inwijdster heb ik er uiteindelijk voor gekozen om niet *all the way* te gaan, dus niet voor penetratie. In die tijd ontmoette ik namelijk net een vrouw, waarmee ik ook op een gegeven moment seksueel ben geweest. Daar is uiteindelijk toch geen penetratie gebeurd, maar ik heb wel haar yoni (vagina) mogen zien en mogen voelen hoe fijn en puur dat lichaamsdeel is. De energie stroomde toen echt door mijn hele lichaam.

Feit is dus wel dat ik nog altijd geen seksuele penetratie heb beleefd. Toch voelt het wel dat ik al diepere intimiteit en seks heb ervaren. Voel ik me dan nog maagd? Ja, voor mij gaat de ontmaagding toch wel over penetratie. Dus ja, ik ben nog maagd. En zit daar nu dan nog een lading op, als ik kijk waar ik nu sta? Nee. En waarom niet? Ik ben me nu bewust van mijn eigen inbreng, wetende dat ik naar iemand mag uitspreken: ik vind jou leuk en ik zou graag de liefde met je bedrijven. Dat ik dat liefdevol en toch zonder verwachting kan uitspreken. Het licht in de tunnel is voor mijn gevoel gaan schijnen. Ik zie wat mijn inbreng is en wat ik nog te doen heb. Ik wil trouwens ook niet meer zomaar genoeg nemen met iedere vrouw



die zich zou aandienen. Ik heb intussen gezonde criteria, het moet voor mij wel helemaal kloppend voelen met iemand.

### **Volwassen worden**

Onlangs ben ik gestopt met het traject bij de intimiteitscoach en nu ga ik naar een traumaspecialist. Daar wil ik kijken naar de vraag: wat zijn nu eigenlijk mijn wensen, mijn verlangens en ook mijn grenzen? Waarom denk ik dat ik altijd maar aardig moet zijn? Ik wil oude kindstukken in mezelf aankijken zodat ik echt volwassen kan worden. Een relatie met iemand aangaan, is immers niet alleen maar seksueel. Het gaat over zo veel meer. En voor mij is dat ook dat ik goed voor mezelf kan zorgen.

Vóór tantra zaten vrouwen alleen in mijn hoofd. Dan dacht ik dat iemand me leuk vond omdat ze me appte, wat dan niet zo bleek te zijn. Ik was het onderwerp relatie altijd aan het vermijden. Ik ging bijvoorbeeld snel weg als mensen op een feestje begonnen te praten over relaties en daten. Op die manier liet ik in feite zien dat ik op dat punt nog niet volwassen was. Ik stootte zo ook vrouwen af. Die hadden wel door: o, hij vermijdt dat. Ik zette mezelf in feite in een isolement.

Lang geleden ben ik trouwens ook weleens bij een seksuoloog geweest. Ik zei toen: ik wil een vrouw, want dan voldoe ik aan het beeld. Maar mijn verlangen kwam toen echt vanuit mijn hoofd en hart en zeker niet vanuit mijn bekken, dat weet ik nu wel zeker (lacht). Dat gebied stond toen nog helemaal niet 'aan' bij mij.

### **Afscheid nemen**

Afgelopen week heb ik trouwens nog iets moois en nieuws beleefd. Ik was een paar maanden samen geweest met iemand en daar waren we mee gestopt, maar ik bleef ergens toch aan haar hangen. En dat wilde ik bewust gaan loslaten. Dus vorige week heb ik daarover een gesprek met haar gehad. Dat was moeilijk, maar ik ben ook trots dat ik het heb kunnen doen. Het was een fijn afscheid, ondanks de pijn en het verdriet. Echt een mooie afsluiting, wat ik mezelf en haar gewoon gun.

Jeetje ja, intimiteit, seksualiteit, een relatie aangaan, maar dus ook een relatie afronden, dat zijn geen dingen die je op school leert...

### **Wat is tantra?**

Tantra is veel meer dan seksualiteit. Als je denkt 'tantra is seks', nou dan heb je de boot wel gemist. Het is levensenergie vanuit verbinding, speelsheid en met geluid, maar ook rust, verstillig, een lach, een traan....

Ik heb uiteindelijk een jaar lang heel intensief tantra beleefd, zowel in individuele sessies als in groepen, tot en met een jaartraining aan toe, wat overigens een *hell of a ride* was (lacht hard). Daarna had ik tijd nodig om alles van tantra en ook daarbuiten te integreren in mijn leven. De intimiteitscoaches hebben me vervolgens ook veel gebracht. En nu voel ik het verlangen om weer iets met groepen te doen, om alle ontdekkingen opnieuw in een groep te beleven. Ik ben zo benieuwd hoe het nu dan zal 'smaken'. Hoe wil, kan en durf ik mezelf dan te laten zien? Daar kijk ik op dit moment erg naar uit.

## **Naschrift**

Een behoorlijke tijd na het interview, vlak voor het uitkomen van dit boek, krijg ik een berichtje van Bram. Hij schrijft:

'Ik ben blij dat ik vanaf nu behoor tot de groep mensen die kan zeggen dat ik een mooie, liefdevolle, seksuele beleving heb gehad. Oftewel: ik ben ontmaagd!  
Die eerste keer, jeetje wat een prikkels. En wat mooi. Ik vroeg me van te voren af: hoe zou het moeten voelen, de penetratie? Voel je dat? Eerlijk gezegd, voelde ik het niet bij de eerste keer. Ik ben eerlijk geweest en haar gevraagd of zij de *lead* wilde nemen om mij mee te nemen in haar ervaring. Ik dacht dat ik als man alles moest weten over penetratie, maar het is echt een mooi samenspel. En ja, nu valt er opnieuw veel te ontdekken in de wereld van intieme seks. Ik ben er klaar voor.'

## **7. Cindy (36 jaar) - Het begint allemaal bij meer liefde voor mezelf**

Zoektocht gestart: 28 jaar

Gestart met tantra: 28 jaar

Wens voor de eerste keer: liefdevol en passioneel, maar bovenal: met iemand bij wie ik mij geborgen voel

(...) Nu ik zo even in meditatie zit, merk ik dat mijn hele hartgebied warm is en dat ik me heel vervuld voel. Dat is wat tantra mij geeft, wat meditatie mij biedt. Dat ik me even vervuld en warm van binnen voel, dat ik die liefdevolle stroom in mezelf voel.

De laatste tijd heb ik minder aan meditatie gedaan, bedenk ik nu en heb ik dat vervulde gevoel ook niet gehad. Terwijl ik zo helder zie dat ik die liefdevolle bron in mezelf heb, als ik een meditatie doe. Maar heel vaak zit ik daar dus niet. Dan is dat vervulde gevoel er niet en is er soms een enorme pijn. Een diepe hunkering. Ik krijg dan al snel een gevoel van minderwaardigheid en dat maakt me heel verdrietig.

### **Schaamte**

Een paar dagen terug was ik bij Ecstatic Dance en ja, het is zomer dus echt de tijd dat iedereen naar buiten gaat en zich laat zien. En er waren daar zo veel verliefde stelletjes... Dat kan me echt aanvlagen soms. Het voelt dan alsof ik gefaald heb. Op mijn 36<sup>ste</sup> heb ik nog nooit een relatie gehad, nog nooit met iemand gevreeën en ook nog nooit gezoend. Ja, daar zit heel veel schaamte op. Ik voel me daarin regelmatig mislukt, zeg maar (zucht).

### **Mijn eerste tantra-ervaring**

Naast een groot verlangen dat ik voel, is er ook een angst. Een angst om me daadwerkelijk te verbinden met mensen. Dat was ook de reden dat ik me indertijd aanmeldde voor een tantraworkshop voor vrouwen. Die workshop was een mooie ervaring, maar ik zag ook wel dat ik van heel ver kwam. Ik voelde zo veel minder dan wat anderen in de groep leken te voelen. Ik stond gewoon niet 'aan' ofzo. Tegelijkertijd zette het wel dingen in beweging en kreeg het wel mijn interesse.

### **Seksuele energie voelen**

Het duurde echter nog wel een tijd voordat het een keer echt intiem voelde in het contact met een ander. Zo'n twee jaar geleden was ik bij een Tantric Dance workshop. Bij Tantric Dance dans je in steeds wisselende tweetallen waarbij de een geblinddoekt is en de ander de dans leidt.

Bij die workshop kon ik voor het eerst echt seksuele energie voelen stromen in het contact met een ander. Ik vond dat heel bijzonder en ik kon er ook echt van genieten. Het was iets wat mij heel erg opende. Later sprak ik wat vriendinnen en die hadden echt zo van: wat is er met jou gebeurd? Een vriendin zei: hé, je voelt zo anders in een knuffel! Ze kon aan alles merken dat ik meer open stond. Dat was mooi en het is heel helend voor mij geweest om dat te ervaren. Dat het zo magisch kan zijn. Dat er qua energie zo veel te ervaren is in een contact, veel meer dan ik ooit voor mogelijk had gehouden.

### **Selectief open**

Toch heb ik gemerkt dat mijn grenzen anders zijn dan bij de meeste mensen. Zoals die ene ervaring waarin ik mij echt kon openen in seksuele energie, dat kon ik alleen bij die ene persoon. Mijn lichaam is blijkbaar selectief in het openstellen. En dat vind ik soms lastig in tantraworkshops, waar het motto vaak lijkt te zijn: hoe opener hoe beter.

Ik heb van alles geprobeerd om me bij meer mensen open te stellen, maar het lukt niet. Voor mij is het nu de tijd om te accepteren dat dat zo is. De frustratie hierover werkt eerder tegen dan mee. Elk lichaam heeft volgens mij een eigen tempo en in mijn geval voelt dat soms als dat van een schildpad. Ik heb in mijn leven echt al veel gedaan: emotioneel lichaamswerk, meditaties, tantraworkshops, intensieve groepstherapie... En soms is genoeg gewoon genoeg.

### **Belang van veiligheid**

Ik zou willen dat ik iemand had om dit alles in alle veiligheid samen te gaan ontdekken. Maar ja, zo iemand bestel je niet even bij de HEMA ofzo, dus dat vind ik ingewikkeld. Wel weet ik dat een veilige setting voor mij heel belangrijk is om met die seksuele energie te kunnen experimenteren. Die veiligheid heb ik absoluut nodig.

Tantra kan mij nog veel brengen. Ik kan voelen dat het een middel is om mijn levensenergie te voelen en dat daar een enorme kracht zit. Die kracht wil ik op een veilige plek toelaten. Inmiddels sta ik er ook wel weer voor open om te kijken naar een laagdrempelige workshop. Maar ik heb geleerd om daarin ook lief te zijn voor mezelf. Ik weet intussen dat het voor mij heel belangrijk is om daarin te aarden en contact te houden met mijn grenzen.

### **Beschermingsmuur**

Ik heb mezelf al zo vaak de vraag gesteld: waar komt dit vandaan? Wat is de reden dat de liefde niet stroomt, waarom ben ik 36 en heb ik nooit seks gehad of gezoend? Dan voel ik wel dat het begint bij de liefde in mezelf laten stromen. Ik ben mezelf enorm gaan wapenen en de laatste jaren is mijn lichaam ook letterlijk een beschermingsmuur geworden, zo voelt dat echt. Een van de sleutels ligt wat mij betreft in ieder geval in meer meditatie en ademen. Ademwerk helpt mij erg om die doorstroming te voelen, evenals de Kundalini Meditatie van Osho, die schudt me letterlijk door elkaar.

### **Patronen loslaten**

Ik ben ook bezig met familieopstellingen en daardoor wordt ook steeds helderder dat ik een last op mij heb genomen die niet van mij is. Het is me duidelijk geworden dat ik uit een gezin kom waarin mijn ouders niet in staat waren om echt de verbinding met elkaar aan te gaan. Ik mag mezelf nog meer losmaken van alle patronen die ik me eigen heb gemaakt. Daarin ben ik op de goede weg, al voelt het soms frustrerend dat het zo langzaam gaat.

### **Me minder voelen**

Als ik terugdenk aan mijn jeugd, dan zie ik mezelf als meisje ineengedoken in de kleuterklas. Ik was bang dat elke beweging te veel was. Als kleuter had ik al sterk het gevoel dat ik er niet mocht zijn en dat ik bijvoorbeeld heel zachtjes moest praten. Dat gigantische minderwaardigheidscomplex staat mij in relaties in de weg, op werkgebied en op liefdesgebied. Als ik ga voelen dat ik er helemaal mag zijn, dan zal ik mijzelf anders gaan behandelen en zullen anderen mij ook anders gaan zien. Daar geloof ik wel in.

Daarbij merk ik dat ik ook mijn vrouwelijkheid meer mag toelaten dan nu het geval is. Ik heb snel de neiging om te verharden en ik mag mijn zachte, vrouwelijke kant meer gaan toelaten. Zodat die kant vervolgens ook door anderen gezien kan worden.

### **Verliefd op een vrouw**

In mijn puberteit was ik heel erg afgesloten. Ik was depressief en dacht er regelmatig aan of deze wereld wel iets voor mij was. Ik werd verliefd op een lerares en vond het vervolgens heel erg dat ik als puber op een vrouw viel. Ik wilde niet anders zijn dan de anderen, want ik voelde mezelf al zo'n *alien*. Ja hoor, ben je nog lesbisch ook, dacht ik. Dus daar speelde vooral schaamte. Dat werd anders toen ik op mijn 18<sup>e</sup> ging werken. Het hielp mij om met mensen van middelbare leeftijd samen te zijn.

Ik werd verliefd op een vrouwelijke collega, maar het was al snel duidelijk dat dat niet wederzijds was, dus daar gebeurde verder niets. Vervolgens ging ik met een groep mensen de *gay scene* in. Er volgden jaren van uitgaan op diverse lesbische feesten in het hele land. Maar het eindigde altijd met dat de anderen stonden te zoenen en ik nog maar een extra wijntje nam. Daarin kon ik de pijn van het niet gewild zijn heel erg voelen. Ik voelde me ontzettend mislukt. In die tijd had ik dus wel vrede met mijn gevoelens voor vrouwen. Maar dat verliefdheden nooit wederzijds waren en dat anderen wel steeds verder gingen met een partner of losse contacten hadden, dat deed wel erg pijn en gaf ook een hoop schaamte.

### **Vrouwen én mannen**

Op een gegeven moment verschoven de *gay scene* en feesten een beetje naar de achtergrond. Zo'n 10 jaar geleden ging ik meer met meditatie doen. In die tijd begon ik te voelen dat het idee dat ik lesbisch zou zijn niet helemaal klopte. Ik ontdekte steeds meer dat ik me ook kon openen voor mannen en dan vooral mannen met een bepaalde zachtheid, die in contact zijn met hun vrouwelijke kant. Echter, ook hier was er nooit een wederzijdse verliefdheid. Intussen beschouw ik mezelf als bi.

### **Tantra-aanbod**

In het aanbod van tantraworkshops lijkt het alsof er eigenlijk niet ingespeeld wordt op mensen zoals ik. Ik heb daar weleens een soort van sensitiviteit in gemist. Zonder per se de verantwoordelijkheid helemaal daar te leggen, vind ik wel dat er wat meer training mag komen voor het begeleiden van mensen met een bepaalde kwetsbaarheid op het gebied van seksualiteit.

Ik herinner me dat we tijdens een workshop allemaal in een oefening zaten en dat er een vrouw energetisch zo half klaarkwam. Zo klonk het in ieder geval. Dat deed mij echt wat. Ik voelde me onveilig en er werd echt iets heel donkers in me geraakt. Dusdanig, dat ik op de weg terug heel veel dacht aan doodgaan. Ik zou het mooi vinden als begeleiders daar gevoeliger voor worden. Dat ze weten dat seksualiteit niet voor iedereen zomaar iets makkelijk is. Workshopgevers zouden met die blik nog eens naar hun aanbod kunnen kijken: is deze workshop voor iedereen geschikt, moet ik de doelgroep anders omschrijven, moet ik sommige mensen misschien een voortraject aanbieden?

### **Wat tantra mij brengt**

Tantra brengt mij leven en levenslust. Het gaat voor mij over het werken met een hele

krachtige energie die blokkades laat smelten. Al meerdere keren heb ik kunnen voelen dat er zo veel blokkades op te ruimen zijn en dat werken met het lichaam daar super goed bij helpt.

### ***De-armouring***

De laatste tijd ben ik bezig met *de-armouring* (drukpuntmassage). Ik was daar al een tijd naar aan het kijken, maar lange tijd voelde het simpelweg niet als het juiste moment. Puur op intuïtie vond ik een vrouw die deze vorm van aanraking aanbiedt. De sessies helpen me om het pantser dat ik heb opgebouwd letterlijk van me af te gooien en meer in contact te komen met mijn vrouwelijkheid. Ook hierin moet ik geduld hebben, het is geen quick fix, al voel ik wel dat het bijdraagt aan de versnelling van mijn proces. Een eerste yoni healing staat nu gepland. Dat is een massage waarbij ook de vagina op een liefdevolle manier wordt aangeraakt. Het voelt gek dat in zó'n omgeving iemand voor het eerst bij mij naar binnen gaat, maar voor mij voelt het als een liefdevolle 'medische' ingreep die me dichterbij mezelf gaat brengen.

## **8. Hylke (28 jaar) - Zo fijn om te voelen dat iemand het met mij wilde beleven**

Zoektocht gestart: 24 jaar

Met tantra begonnen: 25 jaar

Eerste keer seks: ruim 25 jaar

Een paar weken geleden was ik bij een vrouw thuis. We hadden al een paar afspraakjes gehad en voor mij voelde het heel natuurlijk om haar aan te raken, om daar de tijd voor te nemen en elkaar aan te kijken. Voor mijn gevoel zat er heel veel nuance in ons contact. Maar op een gegeven moment zei ze dat het voor haar allemaal best nieuw en onwennig was, om zo de tijd te nemen. Zij was gewend om vrij snel met elkaar het bed in te duiken. Terwijl voor mij juist de 'echte' seks nog steeds heel onwennig was.

Dit gaf een soort van wonderlijke balans: alles om de seks heen en ernaartoe was voor mij heel comfortabel en niet voor haar. En toen het moment van penetratie eraan kwam, werd het voor haar comfortabel en voor mij juist niet. Die ervaring is misschien wel tekenend voor mijn reis.

### **Terug in de tijd**

Zo'n vier jaar geleden wist ik nog helemaal niet hoe ik een vrouw kon aanraken. Ik wist niet hoe het voelde om iemand vast te houden, om iemand te zoenen of fysiek dicht bij iemand te zijn. Dus dat is wel een heel groot verschil met nu. Mijn interacties met vrouwen zijn veranderd en tegelijk is er nog steeds een hele wereld te ontdekken. Ik begin nog maar net, volgens mij.

Het begon al op de basisschool als jongens en meisjes vriendje-vriendinnetje waren. Dat ging allemaal langs mij heen. Toen was er dus al iets dat schuurde. Op de middelbare school werd dat intenser. Ik werd volwassen, wilde mijn seksualiteit ontdekken en dat ging dus om een of andere reden niet. Mijn hele schooltijd heb ik dat eigenlijk stilletjes met me meedragen, ik had niemand met wie ik daarover kon praten. Ik had ook niet veel vrienden. Ik vond maar moeilijk mijn weg in het sociale gebeuren.

Toen ik begin 20 was, werd mijn sociale leven wat rijker. Ik kreeg vrienden, en dat was ook met leuke meisjes, maar het werd nooit romantisch of seksueel. Ik ben een tijd verliefd geweest op een goede vriendin, maar ik wist echt niet wat ik met die gevoelens aan moest.

### **In therapie**

Op m'n 24<sup>e</sup> ben ik in therapie gegaan, vooral omdat het sociale stuk van mijn leven zo moeizaam ging. Ik voelde: hier moet heel grondig iets aan gedaan worden. Bij die therapie had ik een groep mensen om me heen die ik iedere dag zag en waar ik ervaringen mee kon opdoen. Door die gesprekken heb ik toen veel kunnen leren op sociaal gebied: hoe ik over mezelf dacht, hoe ik m'n leven vormgaf. Alleen het seksuele en relatiestuk bleef daar liggen. Daar werd tijdens de therapie weinig over gesproken. Ik had wel wat gesprekken met een seksuoloog en ik heb toen zelfs – als jonkie - een mannengespreksgroep opgericht, om buiten de therapiesessies met de mannen over dit onderwerp te praten. Daar zat ik dan,

zonder enige ervaring met wat dan ook (lacht). Het thema seksualiteit leefde toen al sterk in mij.

Op een gegeven moment werd me echter wel duidelijk: met alleen maar praten, kom ik er niet. Mijn hoofdbehandelaar vertelde toen over het bestaan van intimiteitscoaches. Ik had geen idee dat zoiets bestond. Diezelfde week heb ik nog contact gezocht.

### **Intimiteitscoach**

Ik vond het ontzettend frustrerend om wel vrouwen te ontmoeten en ze te leren kennen, maar nooit te weten hoe ik het fysieke en het romantische contact kon maken. Het was een grote opluchting toen ik hoorde dat er coaches bestonden waar je met zo'n vraag terecht kunt. En dat je dan niet alleen ging praten, maar dat je ook dingen kon oefenen. Want je kunt mij perfect iets uitleggen en dan snap ik het heel goed, maar in de praktijk moet ik het echt ervaren, anders kan ik het nog niet. Dus het ervaren en het oefenen is voor mij heel belangrijk.

Zo kwam ik dus bij een intimiteitscoach terecht die overigens ook weer samenwerkte met andere coaches. Met hen kon ik voor het eerst oefenen: aanraken, tegen elkaar aanliggen, ja, zelfs kussen. Het was ontzettend fijn dat iemand me zag in mijn worsteling en in mijn niet-weten. Dat ik door iemand bij de hand genomen werd die me echt kon laten zien hoe het werkte.

Zij hebben mij al snel gestimuleerd om ook andere dingen te gaan doen om mijn seksualiteit te gaan ontdekken en met fysiek contact te gaan oefenen. Als eerste ben ik toen Biodanza gaan doen. Die vorm van dans heeft me veel kansen gegeven om mensen te ontmoeten en steeds weer opnieuw te oefenen in het contact maken.

### **Diepe duik in tantra**

Tantra was een van de dingen waar mijn intimiteitscoach het al vanaf het begin over had. Ze leende me het boekje 'Coole seks, relaxte liefde' uit, vertelde me dat er tantraworkshops bestonden en dat de schrijfster van dat boek die ook gaf.

Ik wist echt niet wat ik me bij zo'n workshop voor moest stellen (lacht). Ik dacht dat het een soort instructie zou zijn, dat iemand zou uitleggen hoe dingen werkten. Ik had geen idee dat je dan zelf allemaal dingen doet, dus dat je zelf van alles meemaakt. Mijn coach waarschuwde me nog wel, zo van, misschien is het nog een stapje te ver. Maar ja, ik voelde een brandend verlangen, dus ik heb me gewoon voor een workshop aangemeld!

Die eerste workshop was door de Biodanza gelukkig geen complete shock, de manier van met elkaar omgaan voelde al wel bekend. Maar het was wel gelijk intens. Ook trouwens omdat ik een allergische reactie kreeg zoals ik in geen 20 jaar had gehad. Ik kreeg allemaal gele jeukende bulten en moest uiteindelijk naar het ziekenhuis. Ik weet nog steeds niet of ik iets verkeerd had gegeten of dat het mede door de spanning kwam. Maar alle reacties die ik sindsdien nog gehad heb, waren een stuk milder.

Wat ik nog weet van die dag is dat de mannen en vrouwen op een bepaald moment even apart gingen. We kwamen met de mannen bij elkaar en gingen vervolgens samen terug naar



de vrouwen om ze te verleiden. Het was heel fijn om dat met elkaar én heel bewust te doen. Heel anders dan in mijn eentje op een feestje, niet wetende wat ik moet doen.

### **Vele vormen van intimiteit**

Nog wat later ben ik toen een vierdaagse retreat gaan doen die helemaal in het teken van intimiteit en seksualiteit stond. Hierbij was het heel fijn dat het spectrum van dingen die we met elkaar deden heel breed was. Bijvoorbeeld: op iemand af moeten stappen met de vraag of diegene een oefening met je wilde doen, oogcontact maken, massages, na een oefening in elkaars armen naliggen... Het was fijn om niet maar één los stukje te oefenen maar verschillende kanten van intimiteit mee te maken.

### **Jonge mensen**

Voor mij was het fijn dat die training met jonge mensen was. Zo kon ik ervaringen opdoen met leeftijdsgenoten. De intimiteitscoach waarmee ik fysiek contact had geoefend was namelijk ruim 20 jaar ouder dan ik. Dat was gek, maar ook veilig, want hierdoor was er geen enkele verwachting dat we iets met elkaar zouden krijgen. Dat maakte het makkelijker om dingen te oefenen. Maar helemaal realistisch was het niet. Als ik in het echte leven een leuke vrouw van 25 tegenkwam, dan gebeurde er veel meer. Dan ging ik onzekerheden en verlangens voelen die ik met de coach allemaal niet voelde.

### **Nieuwe dimensie**

Uiteindelijk heb ik nog veel andere workshops in tantra en daarbuiten gevolgd. Ik heb zoveel nieuwe mensen ontmoet, dat heeft een hele nieuwe dimensie aan mijn leven gegeven, los van het onderzoeken van mijn seksualiteit. Mijn leven lijkt helemaal niet meer op hoe het er vijf jaar geleden uitzag.

De ervaring met die vrouw waar ik eerder over vertelde is trouwens zo vreemd niet. Want in tantra heb ik juist veel geoefend met oogcontact, aanraking en samen zijn in van alles. Alles behalve de 'echte seks' zal ik maar zeggen, want je hebt geen seks in een retreat, in ieder geval niet waar ik ben geweest. Dus de echte seks is nog steeds wel een onontdekt stukje voor mij. Sowieso is intimiteit in een workshopsetting anders dan in het gewone leven. Als je in de gewone wereld iemand tegenkomt die geen ervaring heeft met tantra, dan merk je: we spreken lichamelijk een beetje een andere taal.

### **De eerste keer**

Mijn eerste keer seks is in feite uitgespreid over een maand gebeurd. Ik ontmoette tijdens een workshop een vrouw met wie ik ging dansen en in de dans raakten we aan het zoenen. In de loop van de avond voelde ik dat ik wel méér wilde, maar ik vond het heel spannend om dat uit te spreken. Maar zij zei gelukkig: ik ben wel benieuwd hoe het zou zijn als je met me mee naar huis gaat. Toen voelde ik wel meteen: hartstikke leuk! We zijn stiekem naar buiten geglipt en naar haar huis gegaan. En toen lag ik daar voor het eerst van mijn leven ineens met een blote vrouw in bed. Eentje die ik aan het begin van de avond nog niet kende. Dat beeld staat nog op mijn netvlies gebrand, hoe ze onder me lag, bloot op het matras. Dat was echt: wauw, dit is waarvan ik wist dat het bestond, iets dat andere mensen altijd maar meemaakten, waar ik naar verlangd heb en nu ben ik dan eindelijk hier...

Die eerste avond hebben we geen seks gehad, voor haar voelde dat te snel. Zelf voelde ik me

er wel klaar voor en ik wilde het ook graag. Maar misschien had ik het ook wel helemaal niet gekund.

We hebben contact gehouden en volgens mij hebben we een paar weken later voor het eerst geprobeerd om seks te hebben. Die keer lukte het niet, ik kon geen erectie krijgen. Dat is wel gek, dan kan je ineens niet vrijen terwijl je hoofd het wel wil en je er zo lang zo actief mee bezig bent geweest. Dat je lichaam dan gewoon niet meedoet, dat was gênant en het maakte me onzeker. Zij was echter heel begrijpend en lief daarin en ik geloof niet dat het voor haar heeft uitgemaakt. Kort erna, misschien een week later, hebben we het wel gedaan. En toen was ik dus geen maagd meer.

### **Iemand die MIJ WIL**

Het is nog steeds gek dat ontmaagd worden zo'n moment is. Het voelt bijna alsof je op je borst getatoeëerd krijgt: GEEN MAAGD MEER. Terwijl het ergens ook zo'n kleine ervaring is. Het was niet dat ik nu ineens alles wist en alles kon. Ja, oké, we hadden één keer gevreeën.

Ik zie het als klein en toch gigantisch. Het was vooral betekenisvol dat dat meisje dit met MIJ wilde. Dat is misschien wel belangrijker dan de fysieke ervaring, dat iemand dus met jÓu wil vrijen, dat je dat samen meemaakt.

Als ik terugkijk, was die pijn misschien ook het ergste, de overtuiging 'er is blijkbaar niemand die mij wil'. Dat vond ik erger dan het idee dat ik nog nooit met mijn piemel in een vrouw was geweest. Hm, oké, dat klinkt wel wat plat en is misschien ook niet helemaal waar. Die ervaring is geloof ik evengoed wat waard.

Ik heb trouwens ook een keer seks gehad met iemand die ik ervoor betaalde en dat was, grappig genoeg, eveneens een mooie ervaring. Maar dat iemand seks expliciet met mij wil, dat is wel waar het voor mij over gaat. Dat iemand dicht bij mij wil zijn en echt naar mij verlangt. Daar had ik eerder heel veel frustratie en verdriet over. Vrouwen bleven altijd maar op afstand. Zo van: ik vind je heel aardig maar dichterbij dan dit kom ik niet. Ik weet eigenlijk nog steeds niet waarom ze niet dichterbij kwamen. Behalve dan dat ik zelf - onbewust – ook op een bepaalde manier op afstand bleef. Ik durfde zelf ook niet een hand vast te pakken, haar door de haren te strelen of een kusje te geven. Ik ervaarde altijd met vrouwen dat onze stemmen wel communiceerden maar onze lichamen niet.

### **Op televisie**

Toen ik ongeveer een jaar bij de coaches kwam, werd ik gevraagd om op tv iets te vertellen over mijn traject. Het zou een item worden over iemand die ongewild nog maagd was en een traject bij een intimiteitscoach deed.

Nou, dat wilde ik wel, juist omdat ik er voorheen nooit over kon en durfde te praten. Het leek me een enorme bevrijding, ik dacht: dan weet iedereen het maar. En zo heeft het ook uitgedaakt. Dat was een hele waardevolle, fijne ervaring. Ik kreeg bijvoorbeeld reacties van mannen die wel seksuele ervaring hadden maar die toch veel uit mijn verhaal herkenden. Er zijn volgens mij, naar aanleiding van mijn verhaal, best wat mensen naar mijn intimiteitscoach gegaan en ook naar de tantraworkshops waar ik toen heen ging. Ik heb zo dus voor heel wat mensen iets in beweging gezet. Ik had toen voor het eerst het gevoel dat

ik iets door te geven had op dit gebied.

### **Zelf workshops geven**

Ruim een jaar later ging ik naar een spiritueel festival waar er de mogelijkheid was om vrij laagdrempelig een workshop te organiseren. Stiekem leek het mij heel gaaf om zelf een workshop te geven. Een vriendin zei tegen me dat ik iets met dat seksualiteitstraject moest doen, dat ik een heel bijzonder verhaal te vertellen heb. Dus toen heb ik een workshop in elkaar gezet voor moeilijk bespreekbare dingen op het gebied van seksualiteit en relaties.

Met zo'n 18 mensen hebben we in die workshop hele mooie gesprekken gehad over allerlei onzekerheden, niet-geleefde verlangens en taboes. Het was heel krachtig voor de deelnemers en ook voor mijzelf. Ik was erg onder de indruk van wat er allemaal loskwam, hoe ieder verhaal zijn weerklank vond in de groep. Toen voelde ik duidelijk dat ik iets te brengen heb, om mensen vrijer te maken, door seksualiteit en ongemakkelijke dingen waar mensen zich voor schamen, bespreekbaar te maken.

Ik zou nog veel meer willen doen om mensen in hun liefdesleven te helpen, maar ik ben er zelf ook nog groeiende in. Dus soms loop ik zelf nog tegen een muur aan. Ik hoop dat ik voor andere mensen die ook dit soort shit meemaken echt iets kan betekenen.

### **Oefenen en ervaren**

Het is niet dat ik, nu ik geen maagd meer ben, ineens helemaal tevreden ben. Er knaagt nog altijd wel iets. Ik heb vrede met veel dingen, waar ik dat voorheen niet had. Ik schaam me niet meer om te zeggen dat ik een intimiteitstraject heb gedaan en dat ik wat ouder was toen ik voor het eerst gezoend en gevreeën heb. Maar er is ook wel een hoop pijn, frustratie en verdriet aan vooraf gegaan en dat wringt nog steeds weleens. En in de seks stroomt het nog niet altijd zo vrij als ik zou willen.

Wat super belangrijk voor mij is geweest, is dat je bij een intimiteitscoach en in tantraworkshops echt iets kunt ervaren. Dat wil ik dus ook graag bieden in mijn eigen workshops. Dat je over onderwerpen als intimiteit, aanraking en seksualiteit niet alleen kunt praten, maar dat je ook dingen kunt oefenen en ervaren. Het is mooi dat er plekken zijn, waar er een ruimte wordt gecreëerd waarin dat allemaal oké is. Ik ben ontzettend dankbaar dat ik dat indertijd gevonden heb.

## **9. Bas (40 jaar) - Ik ben een man!**

Zoektocht gestart: 35 jaar

Gestart met tantra: 38 jaar

Wens voor de eerste keer seks: met een vrouw voor wie ik diepe liefde voel

(Zucht diep) Waarom kan ik de man die ik ben zo moeilijk laten zien? Ik voel me een man en ik ben het, maar ik kan het zo moeilijk naar buiten brengen. Als ik me aangetrokken voel tot een vrouw, dan kan ik dat niet laten merken, dan kan ik daar niet mee spelen, dan trek ik me terug. Terwijl, als ik iemand leuk vind, wil ik dat gewoon kunnen zeggen. Haar dat laten ervaren. Of in ieder geval er ontspannen over zijn.

### **Jongetje of man**

Mijn moeder heeft al vanaf jaren voor mijn geboorte last van depressies. De eerste keer dat ik meemaakte dat zij daarvoor opgenomen werd, was ik een jaar of vijf. Als kind ging ik al snel op eieren lopen. Mijn moeder zette zich af tegen mijn vader en zei tegen mij: met jou kan ik tenminste praten. Ik heb toen onbewust de overtuiging aangenomen: laat ik mezelf maar niet uiten en ook geen man worden, want dan ben ik als mijn vader en doe ik mijn moeder pijn.

Tegelijkertijd moest ik de verstandigste zijn van mezelf. Iets wat ik vaak hoorde van mijn moeder als ik ruzie had met mijn jongere zusje: 'Wees jij nu maar de verstandigste!' Die dynamiek heb ik naar vrouwen toe overgenomen. Eerst in het algemeen, toen naar vrouwen van mijn leeftijd en vervolgens alleen nog naar vrouwen waar ik me toe aangetrokken voel. Ik had onbewust de overtuiging: ik moet de verstandigste en de vriendelijkste zijn. Ik mag wel mens zijn, maar geen man. Want anders doe ik die vrouw pijn, 'met alle gevolgen van dien'.

Zo werd ik dus een 'wijs' en 'altijd aardig' iemand waar geen seksualiteit in zat, wat voor vrouwen waarschijnlijk niet aantrekkelijk was. Ik kon of wilde ook niet als man met vrienden het leven vieren. Slap lullen, over voetbal praten en elkaar uitdagen, dat deed ik niet. Ik was ook bij vrienden altijd het verstandige jongetje.

In feite was ik dus tot voor kort geen volwassen man. Terwijl dat wel verwacht wordt in de liefde en het ook nodig is voor de aantrekkingskracht tussen man en vrouw. Ik weet dat ik als man mag vieren dat ik man ben. Maar hoe ben ik dan een man, naast de mens die ik ben? En wat doe ik als ik een vrouw aantrekkelijk vind? In mijn jongere jaren heb ik daar nooit mee geoefend. Die kant van mij heb ik tot een paar jaar terug nooit durven ontwikkelen, en zeker niet in wisselwerking met anderen.

### **De liefde opbiechten**

Twee keer in mijn leven is er iemand geweest waar ik voor wilde gaan. Vijf en een half jaar geleden kwam ik een vrouw tegen waar ik op slag verliefd op werd. Ik had dat nog nooit eerder zo intens en zo diep ervaren, maar ik durfde, kon en mocht dat van mezelf niet uiten.

Er ontstond een enorme tweestrijd in mezelf. Ik heb toen besloten om mezelf heel voorzichtig te gaan uitdagen. Eerst nog door alleen naar concerten en festivals te gaan en door alleen op vakantie te gaan. Iets wat ik nog nooit had gedaan. En daar begon voor mij ook stapje voor stapje het pad van persoonlijke ontwikkeling. Dus uiteindelijk was die verliefdheid wel een *wake-up call*.

Een paar jaar geleden was er weer iemand en toen heb ik het uiteindelijk wel gezegd. Maar dat voelde dus, wat ik pas onlangs kon zien, als opbiechten. Ik voelde me gewoon schuldig dat ik die gevoelens had (zucht). Zij was indertijd vrijgezel maar heeft nu wel een relatie en dat heeft me ontzettend veel pijn gedaan.

### **Eerste stappen**

In die tijd zag ik mezelf als een zielig klein jongetje en daar was ik op een bepaald moment helemaal klaar mee. Ik ben toen het een en ander aan mannenwerk gaan doen. Het samenzijn met alleen mannen was mooi en krachtig en heeft me veel gebracht. Maar al na een half jaar voelde ik de behoefte groeien om dingen juist ook in het contact met vrouwen te gaan onderzoeken. Daarmee was ik op mijn pad van persoonlijke ontwikkeling eindelijk zover dat ik 'iets met tantra' durfde te gaan doen. Ik was eerst wel bang dat het te seksueel zou zijn, dat er seksuele handelingen zouden plaatsvinden, wat ik niet wilde. Maar ik heb gezocht naar een plek met een veilige bedding die bij mij paste.

### **Ervaringen in tantra**

Als ik nu zo terugkijk op mijn eerste tantra-ervaringen, dan herinner ik me allereerst de impact van het zitten in de shiva/shakti-houding. Dat is een houding waarbij de vrouw in de schoot van de man zit, meestal gewoon met kleren aan trouwens. Niemand wist van mijn geschiedenis en daar zat ik dan, voor het eerst met een vrouw zo dichtbij me. Het was zo *fucking* eng en tegelijkertijd zo mooi.

Een tijd later was er een oefening waarbij we al onze frustraties richting vrouwen er uit mochten schreeuwen en zij hun frustraties richting mannen. Al mijn pijn en woede, vooral naar mijn moeder en naar die ene vrouw waar ik een paar jaar terug verliefd op was geweest, heb ik eruit geschreeuwd. Dat dat mocht, dat ik hardop mocht uitspreken en schreeuwen hoeveel pijn het allemaal heeft gedaan. Hoe ik me door het contact met mijn moeder mezelf zo ben gaan opsluiten en ontkennen. Hoe die ene vrouw me steeds meer wegdrukte, voor mijn gevoel steeds meer wegzette als een idioot en zei dat er niets aan de hand was, terwijl dat wel zo was. Dat ik mij naar haar toe niet kon uiten als de man die ik diep vanbinnen ben. Al die pijn heb ik toen eindelijk los mogen laten.

Ik herinner me ook de meditatie waarbij we met z'n allen zonder woorden op een grote mat waren en ik mezelf daar steeds weer aan de zijkant plaatste. Ik ging niet in contact met de anderen, ik mocht van mezelf niet gewoon iets vragen van iemand, iets mogen ontvangen. Poeh. Later kon ik dat zien als een metafoor voor wat ik in mijn dagelijks leven doe: steeds aan de zijkant staan. Maar nu denk ik, verdorie, nee: mijn gevoelens tellen ook mee!

En dan de meditatie waarbij ik zonder woorden met een man samen op een matje zat. Echt, echt, echt helemaal bij mezelf zijn én bij hem zijn. Me niet laten afleiden, ook al zag ik op een andere mat steeds de billen van een vrouw in een tangaslip achter zijn hoofd opdeinen

(lacht). Nee, ik laat me niet langer door mijn omgeving, door *mindfucks* of andere *shit* afleiden. Dat was zo krachtig. Dat was fantastisch (glimlacht eerst en lacht daarna luid).

Mijn allereerste tantrameditatie ooit was trouwens dat je elkaar mocht aanraken met je ogen dicht. Dat eindigde in een knuffel, waar we voor mijn gevoel minutenlang in bleven staan. Ook al was het met kleren aan, ik vond het zo eng. Ik was in verwarring over alle gevoelens die opkwamen. Ik voelde dat ik een erectie kreeg. 'Mag ik dit toelaten of niet? Wat zou zij voelen? Nee, het mag niet, ik moet verstandig zijn.' Dat soort dingen schoten allemaal door m'n hoofd.

Intussen kan ik het steeds meer toelaten als er opwinding komt. Tja, het is de natuur. En als het in ontspanning gebeurt, dan is het goed. Ik werd en word me steeds meer bewust van alle controle die ik in me heb. Tijdens oefeningen, maar ook in het dagelijks leven ben ik steeds meer de beheersing over mijn gevoelens gaan opmerken. En ben ik gevoelens steeds meer gaan toelaten. Het mag er allemaal steeds meer zijn (lacht hard).

### **Nog steeds pijn**

Eigenlijk gaan de contacten met vrouwen tijdens meditaties in workshops allemaal prima. Daar heb ik voor mijn gevoel ook niets te verliezen, dan zijn er geen verwachtingen en hoeft ik niks. Maar hoe kan het dat het daar wél gaat, maar daarbuiten vervolgens niet? Ik snap het niet.

Het doet me nog steeds pijn dat ik alles zo lang verdrongen heb. Godverdomme. Ik heb het zo *fucking* lang verdrongen en zo veel kansen gemist. Ik voel verdriet en rouw. Had ik maar toen ik jonger was en iedereen van mijn leeftijd alles volop aan het ontdekken was, meer gespeeld met het ontdekken van mijn man-zijn.

Het is niet makkelijk om boven die pijn uit te stijgen, om er kracht uit te halen. En het maakt me ook wel onzeker. Ik ben nu een man van 40, ik heb nog nooit een relatie gehad en ik heb geen seksuele ervaring behalve dan een keer zoenen toen ik straalbezopen was. Ik heb eerder nooit geoefend met aantrekkingskracht, meiden of vrouwen benaderen of intiem worden en al helemaal niet in een relatie. Vrouwen van mijn leeftijd hebben verdorie al kinderen die bijna volwassen zijn. Aah, ik voel mijn maag samentrekken en klein worden. Het voelt nog als zo'n hoge drempel.

### **Hoe is het nu**

Toch voel ik me wel steeds meer man. Ik was lange tijd qua uiterlijk en in jaren dan wel een volwassenen mens, innerlijk was ik nog altijd een jongetje. Maar het afgelopen half jaar ben ik hier rustiger in geworden. Ik ben een man en dat mag ik ook laten zien: mijn mannelijke aspecten, de rechtlijnigheid, het doorpakken, de logica, het zijn. Een man mag man zijn, ook al wordt er daar soms raar naar gekeken.

Stapje voor stapje kan ik steeds meer bij mezelf blijven. De dynamiek vader-moeder-jongetje laat ik meer en meer los. En elke paar maanden voel ik me weer compleet veranderd. Intussen kan ik mezelf bijvoorbeeld steeds meer uitspreken, zonder in schaamte te schieten. Wauw, daar valt me geregeld nog de bek van open.

Tegelijkertijd voel ik nog steeds af en toe verdriet over dat ik zo veel heb gemist. En ik voel een wens, een verlangen naar echte, diepe verbinding. Ik heb ook nog steeds een kindwens, om een kind van complete afhankelijkheid naar zelfstandigheid samen met een partner op te voeden. Dat ik dingen van haar en van mezelf in een kind kan herkennen. Die wensen zijn onderdeel van wie ik ben, maar hoeven tegelijkertijd niet langer per se vervuld te worden. De pijn dat ze vervuld moeten worden voor een 'vervuld leven' is er af. Ik vind en ervaar steeds meer en dieper het geluk in mezelf, zelfliefde en eigenwaarde. De tekst van het nummer 'Ik hou van mij' van Harry Jekkers sluit daar mooi bij aan.

### **Beeld van tantra**

Het beeld dat ik van tevoren van tantra had, was iets waar vooral veel hitsige mensen op af komen. Maar bij de organisatie waar ik tantra volg, is het gelukkig veel respectvoller dan dat. Ik zie dat het seksuele slechts een onderdeel van tantra is en ik zie ook het spirituele erin. Ach ja, 'spiritueel', ik heb eigenlijk geen idee wat dat is. Ik voel me verbonden met alles. Dat is ook de reden dat ik geen vlees meer eet. Ik wil iets betekenen voor de wereld, iets bijdragen aan de planeet, op mijn eigen nuchtere-spirituele manier.

### **Nog meer spelen**

Ik blijf heen en weer hinken op twee benen: blijf ik mij focussen op mezelf of ga ik actief op zoek naar een vrouw?

Aan de ene kant zegt mijn gevoel dat het goed is om me op mezelf te richten. Als het het juiste moment is, dan komt die ene vrouw wel. Aan de andere kant denk ik: hou ik mezelf nou voor de gek? Moet ik niet gewoon gaan oefenen en dan misschien maar op m'n bek gaan? Dus ook vrouwen ontmoeten waar ik me wel toe aangetrokken voel maar niet meteen die 'diepe liefde' bij ervaar? Of moet ik rustig wachten tot ik iemand tegenkom waarvan ik denk: voor haar ga ik mijn best doen, met de kans dat zij nooit langskomt? Waarbij ik dan dus weer te afwachtend ben. En, wat is 'liefde' eigenlijk? Die *mindfuck* blijft me af en toe nog wel bezig houden.

Mocht ik tijdens een volgende retreat een aantrekkingskracht naar iemand voelen, dan wil ik daar in ieder geval mee spelen en mezelf uitdagen. Laatst heb ik dat trouwens in een training nog gedaan. Er was een oefening waardoor je dingen naar elkaar kon uitspreken en die heb ik benut door naar een vrouw uit te spreken dat ik haar leuk vond. Ik wilde kijken hoe zij er mee omging en vooral ook wat er in mijzelf gebeurde. Toen ontdekte ik dat het bij mij vooral de lading had van een soort opbiechten. En hoe ik dat in mijn verleden ook al eerder had gehad. Dat er toen verder niets ontstond met die vrouw was helemaal prima, want ik zag het vooral als onderzoek: vanuit welke intentie doe ik het, welke pijn zit er mogelijk onder en hoe word ik ervaren als man of juist niet als man? Die inzichten voelen als een heel groot puzzelstuk dat nu op zijn plek is gevallen.

### **Niet weten**

Ik weet niet wat ik nou allemaal precies heb gezegd, maar dat geeft niet. Vroeger wilde ik alles weten, maar intussen kan ik meer in het 'nu' zijn en is het oké als ik niet alles meer weet. Al die controle, het op eieren lopen, ik ben er klaar mee en ik laat het los. Voor mij draait deze hele zoektocht om vrij zijn en om man zijn. Dat ik mag zijn wie ik ben en dat is in mijn geval dus een man.

## **10. Anna (39 jaar) - Een diepe dankbaarheid voor mijn late 'eerste keer'**

Zoektocht gestart: 27 jaar

Gestart met tantra: 35 jaar

Eerste keer seks: 38 jaar

Mijn jeugd was fijn. Wel had ik ouders die niet écht met elkaar in contact waren, niet op een liefdevolle manier in ieder geval. Er was geen intimiteit of affectie zichtbaar. Ik groeide op met weinig fysiek contact of ruimte om te praten over emoties.

### **Eerste gevoelens**

In de puberteit kreeg ik seksuele gevoelens. Dat was niet naar buiten gericht, maar op mezelf. Als meisje van 12 of 13 jaar masturbeerde ik. Dat vond ik heel spannend. Ik deed het in het geheim, met de deur op slot en praatte daar met niemand over. Ik vond het vies van mezelf, het hoorde niet. Op een gegeven moment stopte het ook, toen ik een jaar of 14 was. Ik weet eigenlijk niet waarom.

In die tijd zag ik wel dat vriendinnen interesse kregen voor jongens en dat er geflirt werd, maar zelf had ik die behoefte helemaal niet. Ik was best introvert, ik durfde het niet en ik wilde het ook niet.

### **Vluchten**

Ik ging mijn focus verleggen en stortte me helemaal op de sport die ik toen deed. Dat werd achteraf gezien mijn vlucht. Ik ging daar zo in op dat ik mijn sociale netwerk uit het oog verloor. Ik was alleen maar met sporten bezig. Er was geen ruimte voor persoonlijke ontwikkeling of het voelen van emoties. Ik leefde mijn leven om zo min mogelijk te voelen.

In die tijd was ik een jaar of 16 en ik had toen nog niet met een jongen gezoend. Ik vond het al spannend om met jongens te prátén! Maar ja, mijn vriendinnen kregen relaties en steeds vaker kreeg ik de gedachte dat ik hier toch ook iets mee moest.

Met oud en nieuw heb ik toen voor het eerst een jongen gezoend. Ik vond er niks aan. Hij wilde duidelijk meer en dat liet ik toe. Ik kon totaal mijn grenzen niet aangeven. Gelukkig bleef het alleen bij wat aanrakingen en stopte hij vervolgens, maar deze ervaring zorgde ervoor dat ik dit voorlopig niet nog een keer wilde.

Vanaf dat moment ging ik mezelf onbewust afsluiten. Ik dacht 'dit hoeft voor mij voorlopig allemaal niet.' Ik was zo bang dat ik iets zou moeten doen wat ik niet wilde en dat ik geen nee zou kunnen zeggen. In die periode ging ik wel gewoon uit met vriendinnen, maar ik had echt een muurtje om me heen gebouwd. Ik vond het een vervelende periode: iedereen had een vriendje en ze deden hun best om mij te koppelen, maar dat wilde ik niet. Ik sprak dat echter niet uit.

### **Burn-out**

Al snel na mijn afstuderen ging ik werken. Ik was 24 en in het eerste jaar kreeg ik een burn-



out. Het was allemaal niet te doen. Ik was heel perfectionistisch in mijn werk en dat ging samen met het iedere dag sporten, niets willen voelen, erg op mezelf zijn en het lastig vinden om echt in contact te zijn met mensen. Een gesprek met iemand houden kon ik wel, maar als het over gevoelens of over mij persoonlijk ging, dan sloeg ik helemaal dicht.

### **Iets meer openheid**

In het jaar dat ik niet gewerkt heb, ben ik bij een psycholoog terecht gekomen. Ik ging zien hoe ik mijn leven tot dan toe geleid had en dat ik daar niet gelukkig van werd. Hoewel er nog veel weerstand was om hier naar te kijken, was het een leerzame periode.

Een collega stelde toen een alternatieve therapeut voor. Door haar heb ik mezelf leren kennen, maar vooral leren voelen. Ik kon beter zien wat ik met mijn gedrag deed. Ik heb een flinke schop onder mijn kont gekregen, wat goed was.

### **Meer gaan voelen**

Uiteindelijk heb ik de psycholoog losgelaten en ben ik met de alternatieve therapeut verder gegaan. Daar kwam ik voor het eerst in aanraking met spiritualiteit. Dat voelde voor mij aan de ene kant heel mooi en het wekte mijn nieuwsgierigheid. Maar ik was er ook bang voor. Het was niet tastbaar, niet grijpbaar en dat raakte mij enorm in mijn emoties en gevoelens. Ik was mezelf kwijt, ik wist niet meer wie ik nu echt was.

Na deze intense periode merkte ik dat ik meer gevoel ging ontwikkelen. Ik voelde toen ook voor het eerst het gemis van intimiteit en seksualiteit in mijn leven. Ik was toen 28 jaar. Tegelijkertijd was er nog steeds de angst voor contact met mannen. Ik had dus wel verlangens naar fysiek contact met een man maar er was ook angst. Ik dacht: ik weet niet hoe dit moet, ik ben al 28 en nog maagd, wat zal hij daarvan denken, straks doet hij iets wat ik niet wil en dan moet ik nee zeggen... Ik was zo bang dat ik geen nee of stop kon zeggen.

### **Nooit verder dan een derde date**

In die tijd ging ik wel weer daten. Ik was wat opener geworden en kon wat makkelijker in gesprek met mensen gaan. Dus dat daten lukte eigenlijk wel. Maar als ik bij een tweede date voelde dat de man fysiek contact wilde, dan gingen de alarmbellen af, trok ik de muur omhoog en kapte ik het snel af. Daar baalde ik dan achteraf ontzettend van. Mensen zeiden: je moet door de angst heen, je moet ervaring op gaan doen, stap er overheen, het is een irreële angst. Ik wilde dat allemaal ook graag en ik bleef ook daten, maar ik kwam niet verder dan een tweede of derde afspraak. Ook al had ik het voornemen: ik ga zeggen dat ik het spannend vind, ik zeg gewoon nee... Maar het lukte niet.

Dat was het moment waarop ik dacht: ik ben hier niet klaar voor, ik moet iets gaan doen, want in mijn eentje lukt het niet.

### **Eerste stappen op het tantrapad**

Ik ging op zoek naar een vakantiereis waarbij ik meer de diepte in kon. Ik wilde bij mijn gevoel komen en mezelf openen om dan vervolgens ook open te kunnen staan voor een ander. De vakantie die ik vond, stond in het teken van leven vanuit je hart, waarbij iedere dag een chakra centraal stond. In die week heb ik eigenlijk pas voor het eerst echt mijn lijf gevoeld en werkelijk contact met mensen gemaakt. Ik voelde toen pas hoe ik mijn leven tot

dan toe geleefd had.

Tijdens die reis deden we iedere dag een tantrische oefening. Ik kwam zo onbewust voor het eerst in aanraking met tantra. Het was spannend, maar ook prikkelend en mooi om in die vorm met mensen in contact te komen, het voelde natuurlijk en echt. En het maakte me nieuwsgierig, ondanks de spanning die ik bij de oefeningen voelde. Ik kwam er bijvoorbeeld achter dat het eye-gazen, dus dat je elkaar langere tijd in de ogen kijkt, me gewoon niet lukte. Ik dacht: jeetje, als ik dit niet eens kan, hoe kan ik dan echt in verbinding komen met een man?

Na die reis werd het mij duidelijk dat ik eerst met mezelf aan de slag mocht gaan: eerst contact met mijn eigen lijf maken, voordat ik me kon gaan verbinden met een ander.

### **Massages**

Ik ben toen massages gaan ontvangen, wat behoorlijk spannend was. Ineens werd ik op een liefdevolle manier aangeraakt. Dat zorgde voor allerlei gevoelens en gedachtes zoals: ik mag er niet van genieten en ik mag geen gevoelens van plezier ervaren. Maar toch ging ik door met die massages.

Ondertussen lieten de ervaringen van de themavakantie mij niet los. Ik wilde meer van tantra ontdekken. Ik kreeg de tip om ergens een avondworkshop te volgen en die avond maakte veel indruk op mij. Ik voelde heel sterk: ja, dit is de weg die ik mag gaan bewandelen, de weg die mij kan openen.

### **Vrouwenretreat**

Ik hoorde vervolgens dat er een tantraweekend voor vrouwen ging zijn. Nou, ik heb de beschrijving niet eens gelezen, ik heb me gewoon opgegeven (lacht). Ik wist nauwelijks wat tantra was, want ik had alleen die avondworkshop en die vakantie gedaan. Maar wat was het heerlijk, zo alleen met vrouwen. Dat gaf me een heel veilig gevoel. Het was fijn om te kunnen praten over mijn lijf, over het contact met mensen, over seksualiteit.

Wat de andere vrouwen deelden over hun minder positieve ervaringen met seksualiteit raakte me. Op dat moment was ik heel blij dat ik nooit over mijn grenzen had laten gaan. Dat was het eerste moment dat ik dankbaar was voor mijn maagdelijkheid (diepe zucht).

### **Voorbij de schaamte**

Tot die tijd was ik altijd bang dat mensen er iets van zouden vinden dat ik nog nooit een relatie of seks had gehad. Ik hield het altijd goed geheim en had allemaal trucjes om het maar niet te hebben over dit onderwerp. Soms loog ik ook gewoon. Ik schaamde me en vermeed gesprekken over relaties. Dan ging ik naar de wc of begon over een ander onderwerp te praten.

Tijdens een deelronde tijdens dat vrouwenweekend besepte ik dat ik eigenlijk heel dankbaar mocht zijn voor mijn maagdelijkheid. Er was weleens tegen mij gezegd dat mannen het ook bijzonder kunnen vinden als een vrouw nog maagd is, maar dat zag en voelde ik zelf nooit zo. Vanaf dat moment kon ik er anders naar kijken. Ik heb toen met mezelf afgesproken dat ik me er nooit meer voor zou schamen en dat ik het als iets moois mocht gaan zien.

### **Nieuwe ervaringen**

Tijdens dat vrouwenweekend viel ik van de ene verbazing in de andere, het waren allemaal prachtige ervaringen. De eerste keer dat ik lepeltje-lepeltje met een andere vrouw mocht liggen, oh, dat was zo warm en fijn. Dat had ik nog nooit gedaan. Naast dit fijne gevoel voelde ik echter ook het verdriet van al die jaren waarin ik het lichamelijke contact had gemist. Maar ik was ook heel dankbaar dat ik dat alsnog mocht gaan voelen en meemaken. Het gaf me een enorme boost om ermee aan de slag te gaan en meer ervaringen op te doen. Ik voelde dat ik dat ook met een man wilde ervaren. En hoewel ik in mijn hoofd allerlei angsten ontwikkeld had, dacht ik toch: als ik dit écht wil, dan moet ik hier iets mee gaan doen.

### **Echt vanuit mezelf**

Ik ben toen meer workshops gaan volgen, ook bij andere organisaties, maar daar voelde ik niet de veiligheid die ik bij het vrouwenweekend had gevoeld. Ik zag ook wat andere vrouwen allemaal deden en ik vond dat ik dat ook moest doen. Ik moest 'door de angst heen' van mezelf. Dus ik heb weleens spannende dingen gedaan omdat ik het móest van mezelf. Dan was ik achteraf aan de ene kant blij dat ik het had gedaan, maar voelde ik ook een verdriet, omdat het toch niet helemaal klopte. Na een tijdje ontdekte ik dat het met deze intentie niet werkt. Het mag helemaal vanuit mezelf komen, vanuit een diepe ja voor mezelf.

### **De stap naar zelf masseren**

In die vrouwenretreat zat een massage-oefening die er voor gezorgd heeft dat ik uiteindelijk zelf ben gaan masseren. We gingen in tweetallen elkaar een yonimassage (liefdevolle massage van de vagina) geven en ontvangen, maar ik voelde dat dat voor mij nog niet passend was. Ik kon toen een duo vormen met een vrouw die dat ook niet wilde. Wij mochten elkaar een gewone massage geven, waarbij je je handen mocht laten leiden door de muziek. Die opdracht leverde bij mij eerst wel allerlei gedachtes op, zoals: ik wil gewoon horen wat ik moet doen, straks doe ik iets wat niet fijn is. Want ja, überhaupt iemand masseren, dat had ik nog nooit gedaan.

Maar goed, we begonnen, nadat we eerst hadden afgesproken waar we wel en niet aangeraakt wilden worden. Ik ging haar toen als eerste masseren. De eerste 15 minuten waren heel onwennig, maar uiteindelijk kwam ik in een flow terecht en ging het helemaal vanzelf. Ik was nog steeds wel onzeker, maar ik voelde ook dat mijn handen warm werden en ik werd er zo rustig van. Die massage raakte mij zo diep dat ik daarna intens heb gehuild. Ik voelde: dit is wat ik wil gaan doen. Dus terwijl ik aan de ene kant zo'n angst had voor aanraking en intimiteit, voelde ik diep van binnen al dat hier eigenlijk mijn kracht zit. Niet veel later ben ik een massageopleiding gaan volgen.

### **Stap voor stap**

Een tijdje na die vrouwenretreat ben ik een jaartraining van drie weekenden gaan volgen. Dat was met vrouwen én mannen. In die training is er veel gebeurd; er kwam veel los en er werd veel getriggerd in mij. Dat vond ik best pittig, maar rond die tijd is er toen ook iets heel moois gebeurd, namelijk mijn ontmaagding. Dat is voor mij op een heel bijzondere manier gebeurd en daar ben ik nog steeds heel dankbaar voor.

Ik had een man ontmoet bij een korte tantraworkshop en samen reden we terug naar huis.

Het werd een bijzonder gesprek waarin we elkaar vertelden over ons leven. Met hem ben ik uiteindelijk twee jaar lang een proces doorgegaan met allerlei tantrische oefeningen. Zo ging ik bijvoorbeeld oefenen om te blijven slapen. Gewoon alleen maar samen in één bed liggen. Nou, ik heb die eerste keer de hele nacht niet geslapen, mijn systeem stond volledig in de waakstand, ondanks dat ik deze man volledig vertrouwde.

Zo zijn we steeds een stapje verder gegaan. Dat ging allemaal in een heel traag tempo, waarbij ik oefende om steeds in contact met mijn lijf te zijn. Elke keer als ik spanning voelde, gingen we met mijn ademhaling werken en hadden we er gesprekken over. Allerlei oordelen en alle *imprints* kon ik langzaam gaan loslaten.

Een voorbeeld was een aanraakoefening waarbij hij bij mijn voeten begon en zijn handen steeds een stukje hoger op mijn lijf legde. Ik mocht dan vertellen wat ik voelde. Zodra ik spanningen voelde of verkrampde, gaf ik dat aan en ademde ik er doorheen. Zo werd ik mij bewust van het gebruik van de ademhaling. Maar we oefenden ook met grenzen aangeven, doordat ik steeds kon zeggen: stop, tot hier.

### **‘Ik ben een seksuele vrouw’**

Op een gegeven moment hadden we vanuit de jaartraining de opdracht gekregen om een mooi sexy pakje mee te nemen. Daar zag ik als een berg tegenop. Ik dacht: ik heb daar niks mee, ik wil daar niks mee, dan moet ik mezelf blootgeven. Ik vond dat heel spannend.

Toch kreeg ik van de man waarmee ik in dat proces was de tip om een *catsuit* te kopen. Ik ging op zoek en vond er een die ik wel mooi vond. Maar ik wist niet of ik het ook echt aan zou gaan doen. Hij vroeg of ik het aan hem wilde laten zien. Wat een spanningen gingen er toen door mijn lijf. Maar zijn reactie was voor mij zo helend. Nog nooit had iemand tegen mij gezegd: ‘Wat ben je ontzettend mooi’. Dat vond ik zo fijn. Er volgde een ontlading van emoties. Ik voelde voor het eerst dat ik een seksuele vrouw mag zijn. Dat was zo’n krachtig moment...

### **De eerste keer**

Na de jaartraining kwam het moment waarop ik een hele duidelijk ja voelde om een stap verder te gaan met deze man. Ik voelde ook dat ik dat daar nog iemand bij wilde hebben. Een vriendin die wist van mijn proces en die deze man ook kende, stelde voor: ‘Wat als ik er bij ben, om jou te ondersteunen?’ Dat voelde heel vertrouwd en veilig. En zo is het ook gegaan.

Op een avond waarop we met z’n drieën bij elkaar waren, hebben we steeds gevoeld: is dit goed, willen we dit, wil ik dit? En ook hebben we steeds gecheckt: zijn we nog in verbinding? En zo heeft uiteindelijk mijn ontmaagding plaatsgevonden. Ik ben daar heel dankbaar voor omdat het een prachtig, emotioneel en fijn moment was. Ik voelde echt de steun van deze vrouw en de goede intentie van deze man. Tegelijkertijd voelde ik ook nog een enorme geremdheid om me te laten gaan. Maar ik ben nog steeds zo dankbaar dat het zo mocht gaan en dat alle ervaringen met tantra ervoor hebben gezorgd dat het zo’n prachtig moment was.

Na deze gebeurtenis voelden we samen dat het proces heel helend was geweest, maar dat het tijd was om het af te ronden. Ik wilde nu graag ervaring met andere mannen op gaan doen. Al vrij snel merkte ik echter dat er weer een angst op kwam zetten. Iets in mij zei:

misschien moet je eerst het vrouwenpad opgaan om jezelf beter te leren kennen. Want tijdens mijn ontmaagding voelde ik zo'n rem op mijn lustgevoelens, om me te laten gaan, om mijn seksualiteit te laten zien. Ik voelde dat ik dat nog niet met een andere man durfde.

### **Intiem met een vrouw**

Ik heb toen een vrouw ontmoet waarmee ik dit avontuur ben aangegaan. Ook dat was natuurlijk weer ontzettend spannend, maar gek genoeg ook meteen heel vertrouwd. Met haar durfde ik me al snel veel vrijer te bewegen en kon ik vanuit verbinding mijn seksualiteit echt laten bloeien. Zij had trouwens helemaal geen ervaring met tantra (lacht).

In een half jaar tijd is er zoveel gebeurd: lustgevoelens die er mochten zijn, het loslaten van allerlei oordelen die ik bijvoorbeeld had over hulpmiddelen die je in seks kunt gebruiken... Maar ook het praten over fantasieën of ze werkelijk in uitvoering brengen. Dat alles heeft ervoor gezorgd dat ik nu wél het gevoel heb dat ik klaar ben om de stap richting een man te nemen.

### **Levensenergie**

Het was trouwens tijdens de jaartraining dat we een meditatie deden waarbij ik in het contact met een man voor het eerst iets voelde van de kundalini-energie (levensenergie). Dat was in de shiva/shakti-houding waarbij we de ademhaling op elkaar afstemden. Ik voelde hier voor het eerst wat die energie eigenlijk kan doen in je lijf en hoe krachtig die is. Het is een hele fijne energie om te voelen, ook in verbinding met een ander. Ik voelde me toen heel vrouwelijk en krachtig. We waren echt in verbinding met elkaar en dat gaf een sensatie over mijn hele lijf. Alsof we elkaar krachtiger maakten.

### **Bij mezelf blijven**

Tijdens de jaartraining was ik al gaan beseffen dat ik dingen alleen moet doen omdat ik van binnenuit een ja voel en niet omdat ik andere mensen iets zie doen. Als je het vanuit jezelf doet, brengt het je zo veel verder, dan is het zo veel krachtiger. Dit besef geeft mij ook nu rust en vertrouwen.

Tantra leert me om bij mezelf te blijven en om bijvoorbeeld niet alleen maar de ander te *pleasen*. Ik heb ervaren dat dat goed is voor mijn seksuele verbinding. Me niet verliezen in de ander, maar in verbinding met mezelf blijven.

Tantra heeft ervoor gezorgd dat ik het gevoel heb dat ik leef en dat ik alles veel intenser beleef, ook qua voeding of in de natuur bijvoorbeeld. Ik ga nu meer vertraagd door het leven. En ik heb ervaren dat er in seks heel veel te voelen valt. Voor mij is dat allemaal magisch!

## **4. ALS MAAGD VERDER OP PAD**

De informatie in het komende deel is bedoeld voor mensen die nog weinig of geen ervaring op het gebied van intimiteit en seks hebben en zich hier niet fijn (meer) bij voelen.

Je kunt lezen wat een seksuoloog en een intimiteitscoach voor je kunnen betekenen maar ook wat het spirituele tantrapad je mogelijk te bieden heeft.

## 1. De seksuoloog

Astrid Kremers aan het woord:

In mijn praktijk komen regelmatig mensen die nog geen seks met iemand hebben gehad maar dat wel graag zouden willen. Hun leeftijden lopen heel erg uiteen, van 18 tot 70 jaar, en ook hun achtergronden zijn heel verschillend.

### Waarom nog geen seks?

Bij sommige cliënten, en dat zijn vaker mannen, lopen de sociale contacten in het algemeen niet zo soepel. Daardoor komen er ook nauwelijks of geen seksuele relaties op gang. Er zijn ook mensen bij wie onzekerheid over hun lichaam een rol speelt. Dat kan gaan over hun lichaam in het algemeen, maar ook specifiek over hun geslachtsdeel. Deze onzekerheid kan soms samen gaan met een vorm van faalangst, prestatiedruk of perfectionisme. Mannen zijn dan bijvoorbeeld bang dat ze bij de seks geen erectie kunnen krijgen. Vaak hebben ze dan wel al jarenlange ervaring met soloseks, maar seks met iemand anders houden ze af. Er zijn ook mannen en vrouwen die bang zijn dat ze niet voldoen aan het seksuele ideaalbeeld of bang zijn dat hun ervaringen via *social media* gedeeld gaan worden.

Sommige mensen hebben wel onvrijwillig seks meegemaakt, zoals aanranding of verkrachting, maar hebben nog geen ervaring met seksueel contact op vrijwillige basis. En verder zie ik bijvoorbeeld ook vrouwen in mijn praktijk die hebben ervaren dat penetratie bij hen lastig of niet mogelijk is. Dat hebben ze dan ontdekt omdat ze geen tampon of vinger bij zichzelf kunnen inbrengen. Deze vrouwen zijn dan zo bang voor de pijn of schamen zich zo dat ze om die reden geen seksuele contacten aangaan.

Uiteraard kunnen er nog andere redenen zijn waarom iemand geen of pas later seksuele ervaring opdoet. Bij de een gebeurt dit nu eenmaal eerder dan bij de ander. Soms is er helemaal geen specifieke reden, soms ook wel. Het kan zijn dat iemand de juiste sekspartner nog niet is tegengekomen of andere prioriteiten heeft zoals vrienden, werk, studie, sport of gezondheid. Ook kan de behoefte er nog niet zijn of speelt levensovertuiging of religie een rol. Het kan ook dat mensen wel online sekservaringen opdoen, maar niet in de gewone, offline wereld. Of dat iemand nog niet is uitgekomen voor zijn of haar seksuele voorkeur.

Kortom, er kunnen dus allerlei redenen zijn waarom mensen later dan gemiddeld seks hebben. Er is uiteraard geen leeftijd waarop je seks gehad móet hebben. Het belangrijkste is dat je veilige en plezierige seks hebt op het moment dat jij het wilt en dat de ander dat ook wil. Het kan zelfs fijn zijn om al wat ouder te zijn als je met seks begint.

Als iemand wel een verlangen heeft om seksualiteit en intimiteit samen met iemand te beleven maar het er maar niet van komt, dan kan dat een goede reden zijn om een afspraak met een seksuoloog te maken.

### Standaardbeeld van seks

Naast alle verschillen tussen de mensen die in mijn praktijk komen, zijn er ook overeenkomsten te noemen. Zo heeft bijna iedereen een plaatje in z'n hoofd van hoe 'echte

seks' eruit ziet. Dat is dan de seks die je in (porno)films ziet: twee jonge en gezonde mensen die voldoen aan het schoonheidsideaal en die seks met penetratie hebben. Heel veel mensen denken dus dat ze aan dat beeld moeten voldoen. Hoe seks er werkelijk uit ziet of uit kán zien, met alle verschillende vormen die er zijn, blijft vaak buiten beeld.

### **Mijn sessies**

Als het sociale contact bij iemand een rol speelt, gebruik ik vaak datgene wat ik zelf opmerk in het contact met de ander. Soms krijg ik een slappe hand, zie ik dat er geen oogcontact wordt gemaakt of merk ik dat iemand *small talk* lastig vindt. Ik vertel dan dat zo'n praatje, in combinatie met oogcontact, vaak het eerste contact is tussen mensen. Dat contact begint namelijk met iets kleins, met een blik of een praatje. Dus daar oefenen we dan mee.

Als het gaat om faalangst, dan leg ik uit dat voor pijnloze en plezierige seks met geslachtsgemeenschap opwindning én ontspanning nodig zijn. Daarbij moet je bedenken dat alles dat je voor het eerst doet een vorm van spanning geeft. En als je iets vaker doet, word je meer ontspannen. Ik vergelijk het met autorijden, wat in het begin ook spannend is en later veel makkelijker. En ook dat is iets wat je stapje voor stapje leert. Het is dus helemaal niet raar als je lichaam nog niet klaar is voor seks met penetratie en dat het soms ook wat stuntelig verloopt. Gelukkig kun je op allerlei manieren intiem zijn, waarbij een erectie of vochtig zijn niet nodig is. Als je op die manier positieve ervaringen opdoet met intimiteit is de kans groter dat je steeds meer ontspannen en opgewonden wordt en dus een erectie krijgt of vochtig wordt.

### **Stapje voor stapje**

Trouwens, over dat 'stapje voor stapje' gesproken: jongeren die in de puberteit met seks beginnen, doen dat meestal op die manier. Eerst zoenen, dan wat voelen en aanraken en pas na een tijdje seks in de vorm van penetratie. Als mensen op latere leeftijd met seks beginnen, gaan ze vaak veel sneller. Soms blijkt het dan té snel te gaan, waardoor ze niet ontspannen en opgewonden raken. Het kan dus fijn zijn om het ook op latere leeftijd stapje voor stapje te doen.

### **Methodes**

In mijn werk zet ik allerlei methodes in, zoals technieken uit de cognitieve gedragstherapie, EMDR, maar ook mindfulness. Ik geef veel voorlichting over seksualiteit en maak de problemen waar mensen tegenaan lopen tot iets normaals. Sessies bij mij bestaan uit gesprekken, waarbij ik adviezen voor thuis meegeef. Als seksuoloog heb ik geen lichamelijk contact met cliënten.

### **Boekentips**

- *Aandacht voor seks* van Astrid Kremers
- *Seks! Een leven lang leren* van Ellen Laan en Rik van Lunsen
- *Small talk survival* van Iris Posthouwer en Liz Luyben

### **Contactinformatie**

Astrid Kremers, [www.sexuoloog.nl](http://www.sexuoloog.nl), [info@sexuoloog.nl](mailto:info@sexuoloog.nl)



## 2. De intimiteitscoach

Esther Sanders aan het woord:

Als intimiteitscoach werk ik voornamelijk met mannen die nog maagd zijn en daar zelf veel moeite mee hebben. Een enkeling is nog wat jonger, in de twintig, maar de meeste zijn tussen de 40 en 60 jaar oud. Deze mannen lukt het niet om zelf seksuele contacten op te zoeken en willen daar praktische hulp bij.

### **Wat is een intimiteitscoach eigenlijk?**

Voor mij is een intimiteitscoach iemand die mensen op een directe, ervaringsgerichte manier helpt om hun beleving van intimiteit te ontdekken en te ontwikkelen. Daar waar een seksuoloog vooral met mensen praat en oefeningen meegeeft voor thuis, werk ik als intimiteitscoach in direct fysiek contact met de cliënt. Zo kan ik mensen in de ervaring meenemen en gelijk feedback geven tijdens het contact.

### **Voorwaarden**

Ik kan veel mannen helpen, maar niet iedereen. Als iemand bijvoorbeeld erg in een isolement leeft of als er sprake is van ernstige trauma's kan het lastig worden. In zulke situaties is vaak eerst iets anders nodig.

Een man moet tips in zijn dagelijks leven kunnen oppakken en echt tijd vrij willen en kunnen maken voor een langer traject. Ook is het belangrijk dat hij enige zelfreflectie heeft, dus dat hij naar zijn eigen gedrag kan kijken.

### **De eerste stappen**

Bij mannen die nog geen of nauwelijks intimiteit hebben ervaren in hun leven, gaat het in het begin echt om kleine stapjes zoals: hoe ga je het eerste contact met een vrouw aan? Vrijen en een relatie hebben is wat de meesten uiteindelijk wel verlangen, maar dat is dan vaak nog heel ver weg. Oogcontact maken, elkaars hand vasthouden, een eerste aanraking op de rug, voor de meeste cliënten is dat allemaal nieuw. Alles doen we in het begin met de kleren aan.

Als iemand bij dit alles kan ontspannen en zich meer bewust wordt van zijn gevoelens en verlangens, dan bouwen we het intieme contact verder uit. Dan gaat het om het ontdekken van het eigen lichaam en dat van de ander, zichzelf en de ander ontkleden en aanrakingen op de naakte huid ervaren. Zo komt er steeds meer ruimte en gelegenheid om ook erotische gevoelens te ontdekken en ervaren.

### **Ontmaagding**

Vervolgens kan het ook naar zoenen en vrijen overgaan en uiteindelijk is ook seks met penetratie bij mij mogelijk. Die laatste stap zie ik als de officiële ontmaagding. Het is iets wat veel mannen erg graag willen ervaren maar wat ze ook heel spannend vinden.

Dit deel is overigens iets wat lang niet alle intimiteitscoaches bieden. Het vraagt ook nogal wat van je als coach.

### **Investering**

Een traject duurt vaak een half jaar tot een jaar, waarbij een man eens in de twee weken komt. Het vraagt dus een flinke investering. Soms is een cliënt ongeduldig en wil hij sneller. Dan kijk ik altijd wat ik kan bieden en of hij er voor mijn gevoel ook aan toe is om al naar een volgende stap te gaan. Overigens worden vaak niet alle stappen bij dezelfde coach gezet. Ik werk ook veel samen met andere coaches.

### **Uit het hoofd, in het lichaam**

Wat ik mannen leer, is om aanwezig te zijn in hun lichaam en bij de aanraking. De meeste mensen zitten veel in hun hoofd en hebben bij intieme aanraking vooral allerlei gedachten: doe ik het wel goed, vindt de ander het wel fijn? Vaak zijn deze mannen zich helemaal niet bewust van wat ze zelf voelen en fijn vinden.

### **Ontmaagding elders**

Niet alle mannen willen uiteindelijk seks met penetratie met een intimiteitscoach hebben. Soms is het vooraf duidelijk dat iemand zover niet wil gaan, soms blijkt het op het laatst toch te spannend. Het kan ook dat een man intussen zoveel zelfvertrouwen voelt door wat hij tot dan toe ervaren en ontwikkeld heeft, dat hij het in zijn eigen leven wil gaan meemaken. Dat juich ik dan van harte toe.

### **Afronding**

Als er wél een ontmaagding bij mij heeft plaatsgevonden, dan is dat niet gelijk het einde van het traject. Iets één keer meemaken is voor de meeste mensen niet genoeg om het als een zinvolle ervaring mee te nemen in de rest van hun leven, dus om het echt te integreren. Met een aantal keer seks ervaren wordt het al veel meer eigen. Daarom richt ik me altijd op drie keer. De eerste keer is trouwens ook vaak te spannend om het helemaal bewust mee te maken en er echt iets bij te voelen.

Soms lukt het de eerste keer niet omdat een man geen erectie krijgt. Daar praten we dan over en ik help ze om met de aandacht naar hun lichaam te gaan. Ik snap dat veel mannen het doel van penetratie graag willen bereiken, maar als ze te erg aan dat doel vasthouden, is de kans groter dat het niet gaat lukken. Soms helpt het als ik een vrouwencondoom gebruik, dan kan penetratie ook zonder een stevige erectie plaatsvinden. Heel soms stel ik voor dat iemand naar een andere coach gaat om daar een andere ervaring te beleven.

### **Sekswerker of niet?**

Mijn werk lijkt in sommige aspecten op dat van een prostituee of 'reguliere' sekswerker. Mannen kunnen immers seks met mij hebben. Een verschil is dat een sekswerker vooral plezier op korte termijn biedt en dat seks gelijk al in het eerste contact kan plaatsvinden. Bij mij doen mannen altijd een langer traject en gaat het vooral om de langetermijneffecten.

Mannen leren in mijn sessies om bepaalde stappen te zetten en om bewuster te gaan voelen in hun lichaam. Ze kunnen (leer)ervaringen in seks opdoen en zelfvertrouwen opbouwen, wat ze hopelijk daarna in het contact met andere vrouwen meenemen.

### **Samenwerking**

Om op een professionele manier te kunnen werken, dien je als intimiteitscoach altijd met

anderen samen te werken. Er moet een therapeutische driehoek zijn met minimaal nog één andere coach. In dit werk zijn de risico's van bijvoorbeeld verliefd worden en projectie tussen cliënt en coach namelijk nog groter dan in andere vormen van coaching. Een cliënt kan gemakkelijk verliefd op mij worden, maar ik kan zelf ook gevoelens krijgen voor een cliënt. Tijdens een traject is er daarom altijd contact met een derde persoon, een andere coach, die regelmatig met zowel de cliënt als met mij spreekt.

### **Wat vraagt dit werk?**

Het werk van een intimiteitscoach vraagt best veel. Je moet je kunnen openstellen voor allerlei verschillende mannen en je grenzen op intiem gebied moeten niet te nauw zijn. Verder moet het passen in je leven. Als je een relatie hebt, ikzelf ben bijvoorbeeld getrouwd, dan moet je partner er echt achter staan. Al met al vraagt het best veel van je relatie.

Je moet je gevoelens voor een cliënt goed in de gaten houden. Alles wat je doet, moet in dienst staat van de cliënt. Je mag het zelf fijn vinden, maar je moet jezelf er niet in verliezen. In iedere sessie ben ik dan ook aanwezig én tegelijkertijd hang ik er als het ware boven, zodat ik kan blijven reflecteren op mezelf en de situatie.

Ik moet mee kunnen gaan in een seksuele stroom, wat soms makkelijk gaat en soms wat moeilijker. Dan moet ik dus even mijn best doen. Gelukkig kan ik van nature goed aansluiten bij wat iemand nodig heeft. Ik kan mezelf vrij gemakkelijk geven zonder dat ik over mijn grenzen ga. Dit werk vraagt een grote mate van dienstbaar kunnen zijn én goed voor jezelf kunnen zorgen. Ik zeg weleens: 'Ik geef mezelf helemaal, maar ik geef mezelf niet weg.'

### **Ook voor vrouwen?**

Hoewel ik zelf tot nu toe vooral mannen als cliënt heb, denk ik zeker dat een intimiteitstraject ook voor vrouwen mogelijk is. Waarschijnlijk is het wel voor veel vrouwen veiliger om eerst met een vrouwelijke coach te werken en pas later met een mannelijke coach. Verder is het zeker voor een vrouw belangrijk om het alleen bij een organisatie te doen waar er sprake is van meerdere coaches die met elkaar samenwerken.

### **Contactinformatie**

Esther Sanders, [hartstreling.nl](http://hartstreling.nl), [info@hartstreling.nl](mailto:info@hartstreling.nl)

### 3. Het spirituele pad

Als je nog geen ervaring met seks of relaties hebt en daar niet gelukkig mee bent, dan kun je naar een seksuoloog of intimiteitscoach gaan om te onderzoeken hoe je je situatie kunt veranderen.

Je kunt ook kijken wat een levensvisie zoals tantra te bieden heeft. Zoals je uit de tien verhalen hebt kunnen opmaken, kun je in tantra via workshops en massages allerlei ervaringen in intimiteit opdoen. Toch is tantra vooral ook een spiritueel pad en dat kan voor een verrassend andere kijk op je situatie zorgen.

Het spirituele pad gaat in onze ogen het diepst en raakt het meest de kern van ons bestaan. Tegelijkertijd is het geen gemakkelijke of snelle weg en het is ook niet voor iedereen (al) toegankelijk.

#### **Een andere kijk**

Het spirituele deel van tantra houdt in dat je steeds meer ziet en ervaart dat je niet de persoonlijkheid (emoties, zelfbeelden, gedachten, verhalen) bent die je dacht te zijn. Meer en meer kom je (weer) in contact met dat wat je in de kern wél bent. Dat wordt ook wel bewustzijn, ware zelf, essentie, bron of boeddha-natuur genoemd.

Dit klinkt misschien vaag als je dit nog niet (bewust) ervaren hebt. Toch kun je je vast wel voorstellen dat het mogelijk is om een diepe acceptatie, liefde, openheid en overgave te voelen naar jezelf en naar alles wat zich aandient in je leven. Zoals bijvoorbeeld... het ontbreken van seksuele ervaringen of een relatie.

Wat kun je als maagd hiermee? Om maar te begin met die term. Tantra nodigt je uit om te zien dat 'maagd zijn' niet meer is dan een zelfbeeld als onderdeel van je aangeleerde persoonlijkheid. Een zelfbeeld waar mogelijk ook de nodige negatieve associaties aan kleven: 'als ik nu nog steeds maagd ben of maar geen relatie kan aangaan, dan moet er wel iets mis met me zijn'.

Zelfbeelden zijn echter niets anders dan constructies in je hoofd. Ze zijn niet wat jij écht bent. Volgens tantra kun je voorbij je zelfbeelden gaan en steeds meer in puur bewustzijn rusten. Ook dan kun je nog steeds het gemis aan intieme of seksuele ervaringen voelen, maar zie je je gedachten en emoties voorbijkomen zonder je er helemaal in te verliezen. Dat zorgt ervoor dat de impact ervan waarschijnlijk minder sterk of minder negatief is, waardoor ze ook nog eens sneller naar de achtergrond verdwijnen.

#### **Concrete technieken**

Welke technieken kunnen je helpen op het tantrapad?

##### *Zijnsmeditatie*

Er is een vorm van stille meditatie waarbij je contact maakt met de rustige, liefdevolle plek in jezelf die er altijd is, ongeacht de omstandigheden. Je leert meer en meer te kijken naar gedachten over jezelf en naar gevoelens die voorbij komen, zonder je daar in te verliezen.

Ook ga je zien dat je zelfbeelden slechts zelfbeelden zijn en niet wat je werkelijk bent. Hierdoor word je steeds minder beïnvloed door de overtuigingen die met die zelfbeelden (zoals 'maagd zijn') samenhangen.

De aard van dit type meditatie is vooral 'zijn met wat er is'.

Zijnsmeditatie heeft niet bij iedereen gelijk effect. Het kan lang duren voordat je niet meer overspoeld wordt door gedachten. Dit is niet erg en hoort er bij. Het kan echter ook dat er bij jou (eerst) iets anders nodig is, zoals bijvoorbeeld een actievere vorm van meditatie.

#### *Actieve meditaties*

Bij actieve meditatie gebruik je ademhaling, beweging, geluid, visualisatie, focus en eventueel ook klank om dichterbij je kern te komen. Deze vorm van meditatie kan goed helpen om 'uit je hoofd' te komen en de energie in je lichaam meer te laten stromen. Dit kan zeker ook je ervaringen in seksualiteit verrijken.

In tantra doe je overigens bij voorkeur beide vormen: eerst een actieve meditatie en daarna een zijnsmeditatie, of omgekeerd. Zo combineer je de twee belangrijkste aspecten uit tantra: shakti (energie) en shiva (bewustzijn).

#### *Andere technieken*

Klassieke tantra biedt nog veel meer technieken om je meer naar je kern te brengen en om je te ondersteunen bij de uitdagingen in je leven. Denk aan technieken om met emoties om te gaan of het werken met mantra's (klank) en yantra's (geometrische figuren) die een krachtig effect op de hersenen hebben.

#### *Werken met overtuigingen*

Niet iedereen denkt bij tantra gelijk aan het werken met overtuigingen. Toch is het ombuigen van negatieve overtuigingen naar positieve wel degelijk onderdeel van tantra.

Een verschil met veel andere (meer psychologische) visies die met 'positief denken' werken, is dat de ondersteunende, positieve overtuiging een spirituele, zingevende laag dient te hebben.

Hier vind je enkele voorbeelden:

*Alleen al het feit dat ik besta, maakt dat ik waardevol ben.*

*In essentie ben ik helemaal heel en vervuld.*

*Liefde is altijd en overal aanwezig.*

*In mijn pure essentie ben ik onweerstaanbaar aantrekkelijk, net als ieder ander.*

*In de liefde ben ik onafhankelijk van anderen. Liefde is een staat van zijn.*

Je moet zelf voelen welke overtuiging bij jou past. Je kunt die uitspraak bijvoorbeeld op een kaartje schrijven en een mooie plek in je huis of kamer geven.

#### *Interactieve meditaties en oefeningen*

In veel tantraworkshops doe je niet alleen meditaties en oefeningen op jezelf maar ook in contact met andere deelnemers. En als je kiest voor tantrische massages of individuele

sessies heb je natuurlijk een-op-eencontact met de masseur of begeleider.

Partnerwerk kan een mooie manier zijn om ervaringen in contact en intimiteit op te doen. Voorwaarde is wel dat er een veilige setting is met professionele begeleiding, waarbij er altijd respect is voor jouw grenzen. Massages, sessies of trainingen waar expliciete seksuele contacten mogelijk zijn, zijn zeker als start, niet aan te raden.

In het contact met andere deelnemers of een begeleider kan je allerlei prachtige nieuwe ervaringen opdoen. Tegelijkertijd moet je er op voorbereid zijn dat je ook lastige dingen tegen kunt komen. Er zal niet alleen plezier, opluchting en stroming zijn, maar ook ervaringen als gemis, pijn, schaamte, ongemak, onzekerheid of jaloezie zal je meer gaan voelen. Het is belangrijk dat begeleiders hier oog voor hebben en dat er bijvoorbeeld af en toe ruimte is om je ervaringen en gevoelens te delen.

### *Niet één weg*

In tantra is er niet één manier met een duidelijk overzicht van meditaties en technieken die voor iedereen werken. Iedereen is anders en je moet daarom zelf ontdekken wat wel en niet bij jou past. De meeste mensen hebben gedurende een bepaalde tijd een leraar nodig om ze hier in wegwijs in te maken.

## 5. TANTRA: EEN PAD NAAR MEER INTIMITEIT?

Veel mensen denken bij het woord intimiteit aan zoiets als 'nabijheid met een ander mens'. In tantra gaat intimiteit echter over veel meer dan dat. Intimiteit gaat in tantra over nabij zijn met álle aspecten van het leven: met je lichaam, met god, met verdriet dat ineens opkomt, met de smaak van een stuk chocola, met spanning die je overal in je lijf voelt, ja zelfs met de dood.

Tantra nodigt je uit om van moment tot moment nabij oftewel intiem te zijn met wat er is. Hierbij kunnen uiteindelijk de grenzen tussen jou en dat wat je ervaart wegvallen. Het maakt daarbij niet uit of je iets 'leuks' of iets 'niet leuks' ervaart. In iedere situatie kun je een staat van eenheid en verbinding met alles en iedereen beleven. Dit geeft een diep gevoel van innerlijke vervulling waarbij je op een gegeven moment niets meer van buitenaf nodig hebt.

Bij dit alles blijf je overigens wel gewoon een mens met al je voor- en afkeuren. Zo kun je bijvoorbeeld nog altijd een verlangen hebben naar een geliefde in je leven. Echter, het vinden van die geliefde is geen voorwaarde meer voor geluk en vervulling omdat je de diepste vervulling in jezelf ervaart.

Tantra kan je zeker vrijer maken op het gebied van intimiteit en seksualiteit. Maar werkelijke bevrijding in tantra betekent dat je (uiteindelijk) met alles en iedereen nabij kunt zijn, in 'fijne' én in 'moeilijke' situaties.

In deze bevrijde staat van zijn voel je dat je voor je levensgeluk niet afhankelijk bent van externe factoren, zoals een bepaalde persoon of ervaring. Als die persoon of die ervaring er is, dan weet je dat je daar ten volste van mag genieten. En als het er niet is, dan geeft dat mogelijk een ervaring van pijn, maar juist het (nabij) zijn met deze pijn kan paradoxaal genoeg uiteindelijk een diepe vervulling geven.

Deze – behoorlijk uitdagende! - tantrische levensles is niet alleen waardevol voor maagden maar evenzeer voor mensen die wel al seksuele ervaring hebben, maar momenteel single zijn. En tot slot mogen ook mensen die op dit moment wél een relatie hebben zich realiseren dat werkelijke vervulling in het leven nooit door een partner gegeven kan worden maar uiteindelijk alleen in henzelf te vinden is.

***Tantra is about being intimate with the whole of reality***

**6. EXTRA**



## 1. Overzicht van organisaties

Hieronder vind je een aantal organisaties waar de geïnterviewden uit dit boek positieve ervaringen hebben opgedaan.

### **Tantra**

Bliss Your Body

[www.blissyourbody.nl](http://www.blissyourbody.nl)

### **Biodanza**

Biodanza 4 You

[www.biodanza4you.nl](http://www.biodanza4you.nl)

Biodanza met jongeren (Merel Sloot)

[www.biodanzametjongeren.nl](http://www.biodanzametjongeren.nl)

### **Ecstatic Dance**

Op diverse plekken in het land

[www.ecstaticdance.nl](http://www.ecstaticdance.nl)

### **Tantric Flow**

Innerlijk Geluk (Heino Jansen)

[www.innerlijk-geluk.nl](http://www.innerlijk-geluk.nl)

### **Eigentijdse Jongeren**

[www.eigentijdsejongeren.nl](http://www.eigentijdsejongeren.nl)

### **PLAY!**

[www.playcommunity.nl](http://www.playcommunity.nl)

### **Acroyoga**

Roald Penning

[www.playfulpeopletribe.com](http://www.playfulpeopletribe.com)

### **Wheel of Consent**

Mariëlle Spronck

[www.mariellespronck.com](http://www.mariellespronck.com)

Bliss Your Body

[www.blissyourbody.nl](http://www.blissyourbody.nl)

### **Datingcoaching**

Love Hacks (Klazien Schaap)

[www.lovehacks.nl](http://www.lovehacks.nl)

**Intimiteitscoaching voor 'laatbloeiers'**

Aquarion (Marion van der Stad)

[www.aquarion.nl](http://www.aquarion.nl)

**Intimiteitscoaching**

Hartstreling (Esther Sanders)

[hartstreling.nl](http://hartstreling.nl)

**Intimiteit- en knuffelworkshops**

Wilrieke Sophia

[www.exploringdeeper.com](http://www.exploringdeeper.com)

## 2. Tips voor tantraprofessionals

De verhalen in dit boek maken duidelijk dat niet alle deelnemers en cliënten in tantra al seksuele ervaring hebben. Als je je hier als tantraprofessional bewust van bent en er rekening mee houdt, dan kan dit voor meer veiligheid in je groepen of bij je massages zorgen. Dit kan ook andere deelnemers en cliënten ten goede komen.

Ik noem hieronder drie voorbeelden.

### **Wensen en grenzen**

In een workshop of bij een massage komt het regelmatig voor dat mensen mogen aangeven hoe ze wel en niet aangeraakt willen worden. Mensen mét seksuele ervaring vinden het soms al lastig om te voelen wat ze wel en niet willen en om dat uit te spreken. Als mensen nog geen intieme ervaring hebben, kan dat nog wat ingewikkelder zijn.

Als begeleider of masseur kun je hier subtiel op inspelen door een algemene opmerking te maken in de trant van 'Het kan dat je nog helemaal niet zo goed weet wat je wel en niet fijn vindt. Dat is helemaal oké.' Of: 'Niet iedereen heeft misschien al veel ervaring met aanraking. Dit kun je gewoon tegen de ander zeggen.'

### **Geluiden**

Bij tantrameditaties en -massages kan de levensenergie soms flink gaan stromen. Hierbij gaan sommige mensen dieper ademen of zuchten. In een workshop kunnen dergelijke geluiden in de zaal een associatie met seks oproepen, ook als er verder niets seksueels gebeurt. Voor mensen zonder seksuele ervaring, maar ook voor mensen met seksueel trauma kan dit sterk de aandacht trekken.

Wees je hier als begeleider van bewust en heb hier oog voor. Zijn er deelnemers die afgeleid lijken en veel rondkijken in de zaal of zie je mensen die juist lijken te bevriezen? Check in dat geval hoe het met iemand is en zorg dat deze persoon zich gezien en gehoord voelt.

### **Heldere informatie vooraf**

Als in jouw aanbod naaktheid en/of seksueel contact een optie is, zorg dan dat dit duidelijk vermeld staat. Zo voorkom je dat (onervaren) mensen voor een verrassing komen te staan. Als je deze informatie niet expliciet in het openbaar wilt geven, zorg dan dat het op z'n minst in een mail staat die voorafgaande aan de activiteit naar de deelnemers gaat. Geef mensen de mogelijkheid om hier desgewenst nog contact met je over te hebben of om te annuleren. Je kunt er ook voor kiezen om specifiek bij een activiteit te vermelden dat ervaring met bijvoorbeeld naaktheid in een groep noodzakelijk is.

### 3. De 'tantra-ontmaagding'

Er bestaat niet alleen een eerste keer in seks, maar ook een eerste keer in tantra. Grappend noemen we dat weleens een 'tantra ontmaagding'. Mensen gaan voor het eerst naar een tantraworkshop, -festival, of -massage en ontdekken dan een hele nieuwe wereld.

In de traditie van klassieke tantra ondergingen mensen als ze voor het tantrapad kozen een initiatie van enkele dagen en nachten.

Vandaag de dag kan een eerste keer tantra (een workshop, een festival, een massage...) ook een beetje als een initiatie voelen.

Hieronder lees je hoe vijf mensen hun 'eerste keer in tantra' beleefden.

#### **De kunst van het leven**

Ik open mijn ogen en kijk voorzichtig door mijn oogharen de kring rond. Ik bespeur een zaal vol wierook en symbolen. Om mij heen zitten groepsgenoten ogenschijnlijk lekker zen op een meditatiekussen. Hoe doen ze dat allemaal? Gelukkig heb ik van tevoren op internet opgezocht in welke soepele pose ik als beginner kan zitten. 'Ga in gedachten nog eens terug naar wat je vandaag hebt gedaan en hoe je hier bent aangekomen. Kijk maar of je meer en meer in je lichaam kunt zakken en jezelf kunt gronden', zegt Wendy. Zakken in je lijf, gronden, wat is dat? Volgens mij zweef ik nog ergens hoog in de lucht. Hopend dat deze avondcursus me wat dichterbij mezelf en bij 'de aarde' kan brengen.

Ik moest absoluut even landen in de tantrawereld, met alle lange knuffels, intense oogcontacten, extreem open gesprekken, het ademen met geluid (wat ik nu heerlijk vind!) en de totale acceptatie van alles en iedereen. Wat ik eruit heb gehaald? Ik neem ten eerste de rest van mijn leven mee dat er een duidelijk verschil bestaat tussen intimiteit en seksualiteit. Hiervan was ik me niet bewust en dit vind ik een prachtige les. Ook herken ik steeds beter mijn wensen en grenzen en kan ik deze opener uitspreken dan ik ooit had durven hopen. Bovendien neem ik uit elke cursus, avond, gesprek met een groepsgenoot of webinar handige tools mee waarmee ik de kunst van het leven steeds meer kan verstaan: of het nou omgaan met mentale of fysieke spanning is, het opwekken van seksuele energie of mijn emoties actief leren omarmen en verwerken. *Go tantra!*

Loes, 28 jaar

#### **Een nieuwe verbinding**

Het was in 2018 tijdens het Tantra Festival Holland, waar ik als vrijwilliger meehielp. Zes dagen lang dompelde ik mezelf onder in allerlei workshops en rituelen. Daar, op die plek, vond ik een nieuwe versie van mezelf. Een meer mezelf-zelf: iemand die zich kan ontspannen en die het fijn vindt om met andere mensen samen te zijn. Ik vond er mijn *tribe*, een groep mensen die ik nog steeds als mijn broeders en zusters beschouw.

Wat ik daar ook vond, was een nieuwe verbinding met het leven en met genot. Tijdens een van de tantratempelnachten was ik getuige van naakte lichamen die in een gelukzalige stilte samenvloeiden. Ik voelde de lucht vol met genot, vervulling en schoonheid in plaats van de verwachte verkramping, overschreden grenzen en onvervulde verwachtingen. Toen wist ik: seksualiteit is zo veel méér. Die nacht voelde ik de verbinding met de hemel.

Nikolas, 29 jaar

### **Mijn angsten onder ogen**

Bij mijn eerste tantraworkshop ging ik mee met een vriendin. Ik vond het spannend. Ik wist al dat ik een issue had met mannen en natuurlijk was er precies een man die al mijn wantrouwen opwekte. We deden een oefening met de ogen gesloten, waarbij de vrouwen vervolgens hun ogen open moesten doen en er een man voor je stond waar je mee mocht bewegen. Ik wist gewoon dat hij het zou zijn en ja hoor, mijn intuïtie klopte. Het was ontzettend spannend om daarin mee te gaan, zelfs zonder fysiek contact. Het zorgde er wel voor dat ik zag dat ik in tantra kon werken met mijn angsten, dat ik kon leren en groeien in een veilige setting. Na de workshop kreeg ik van verschillende mensen terug dat ze me slecht konden peilen. Ik was stomverbaasd. Ik ben toch een open boek? Dat was voor mij een extra inzicht en motivatie: wauw, in tantra kan ik mezelf beter leren kennen.

Anne-Monique, 31 jaar

### **Van angst naar liefde**

Mijn allereerste tantraworkshop was als thuiskomen. Een dag gevuld met prachtige uitnodigingen om de verbinding aan te gaan met de ander, om kwetsbaar te durven zijn, energie te laten stromen en vooral heel veel te bewegen. Bewegen op de manier die voor mij past, zonder oordeel, zonder een manier waarop het zou moeten. Het was de dag van mijn waarheid ontdekken; een antwoord op de vraag hoe ik met mensen wil omgaan. De eerste stap op een pad dat me elke dag weer dezelfde vraag stelt; hoe wil ik bewegen vandaag? Wat wil ik doen, hoe wil ik dienstbaar zijn aan een ander en hoe blijf ik daarin trouw aan mezelf? Wat begon als een workshop ben ik gaan toepassen op heel mijn leven. In werk, liefde en relaties wil ik alleen de dingen doen waarvan ik voel dat ze kloppen en volledig bij me passen. Dat stelt me voor grote uitdagingen waarvan ik voel dat ik ze wil aangaan, omdat ik me niet meer door angst, maar alleen nog maar door liefde wil laten leiden. Tantra heeft me geleerd om naar mijn intuïtie te luisteren, om te vertrouwen op het pad dat mijn ziel voor me heeft uitgekozen. Zodat ik me kan ontdoen van alles wat niet echt van mij is, kan doen wat ik mag doen en volledig mijn plek kan innemen.

Petra, 45 jaar

### **Van zwart-wit naar kleur**

Door tantra ging voor mij bij wijze van spreken de tv van zwart-wit naar kleur. De grootste ontdekking voor mij was de fijnmazigheid en vele vormen en lagen die er in intimiteit kunnen zijn - niet langer enen of nullen, maar heel veel gradaties en kleuren. Dat gaf een enorme vrijheid om gewoon te vóelen. De eerste tantrika die ik ontmoette, dat was voor een massage, is nu - tien jaar later - nog steeds een goede vriendin. En ik ben haar nog altijd dankbaar voor de sensitiviteit die ik dankzij haar in mezelf heb teruggevonden.

Anton, 63 jaar

## 4. Boeken

Andere boeken van Wendy over tantrische seksualiteit voor jongeren:

- \* Coole seks, relaxte liefde (2010) – uitverkocht
- \* Hartelust (2015) – bijna uitverkocht
- \* Cooler sex (2017), Duitstalig
- \* Cool sex (2018), Franstalig
- \* Sexo cool (2019), Spaanstalig
- \* Cool sex (2020), Engelstalig