



Mindful

beminnen

Hoe ga je mindful om met je geliefde?
De Amerikaanse actrice en meditatielerares
Jessica Graham geeft adviezen in haar boek met de
spannende titel *Mindful & mindblowing seks*.
Wij geven alvast 8 adviezen om je een indruk te geven. >

TEKST: MARIEKE VAN TWILLERT | ILLUSTRATIE: MIRJAM BORSJÉ



1 Gek van verliefdheid? Neem een minipauze

De roes van de eerste weken van verliefdheid is hallucinerend. Je stort je er hoteldebotel en blindelings in. Verliefdheid kan echt voelen alsof er drugs door je lichaam razen. Alle gedachten en gevoelens gaan over je geliefde. Hoe ga je mindful om met deze *verliefheidsdrugs*? Neem je gewoonte onder de loep en geniet er op een meer bewuste manier van. Het is simpel: pauzeer éven voordat je dat appje stuurt aan degene op wie je stapelverliefd bent. Merk op wat je voelt; wat gebeurt er in de borst, maag en lagere regionen? En: bouw weer een mini-pauze in nadat je het appje hebt verzonden. Blijf daarbij. Pauzeer opnieuw als je op een antwoord wacht, voel je lichaam.

2 Kijk elkaar aan in bed

Veel mensen mijden de blik van hun partner tijdens seks. Ze vinden het vreemd, of voelen zich opgelaten als ze wel kijken. En sommigen hebben het gevoel dat ze hun concentratie verliezen als ze hun ogen openen. Die vrees is onnodig. Je zult merken dat je dieper geconcentreerd raakt als je meer aandacht besteedt aan de ander. Net zoals een atleet tijdens een wedstrijd *in de flow* terecht kan komen, kun je ook tijdens seks een flow beleven. Als je in een flow bent, gaat je geest volledig op in datgene waar je je dan op richt. Je volledige aandacht gaat naar de ogen en het lichaam van je partner. Zorg voor voldoende verlichting en praat na afloop over de ervaring.

3 Wees aanwezig tijdens de seks

Je zou denken dat iedereen tijdens seks elke aanraking wil ervaren, want dat voelt goed. Maar veel mensen vrijen zonder zich prettig te voelen in hun eigen lichaam. Ze trekken zich terug, of *checken uit*. Hier kun je wat aan verbeteren. Dit kun je beter niet oefenen tijdens het vrijen, maar tijdens een liefdevolle omhelzing. Het kan met je geliefde, maar je kunt het ook op een platonische manier oefenen met een vriendin of vriend als je single bent. Spreek een bepaalde tijd af voor de omhelzing en gebruik een wekker. Je kunt met één minuut beginnen. Merk al de gewaarwordingen die zich voordoen op en voel ze. Hoe is het om vastgehouden te worden? Hoe is het om de ander zo dicht bij je te voelen? Neem na afloop een paar minuten de tijd om met elkaar over jullie ervaring te praten.

4 Schroom niet voor een kinky voorstel

Wil je een keer een vibrator gebruiken tijdens het vrijen, maar durf je het niet voor te stellen? Het is soms lastig om te zeggen wat je wilt. Sommige mensen durven alleen in dronken toestand te vertellen wat hun seksuele wensen of behoeftes zijn. Vaak zit je eigen oordeel, verlegenheid, angst of ongemak je in de weg. Hoe zit dat bij jou? Dat kun je ontdekken door je tijdens een meditatie voor te stellen wat er gebeurt als je dat gesprek voert. Aanvaard dat je angst voelt of verlegenheid. Aanvaarding zal je geleidelijk aanmoedigen om dan ook met je partner te delen wat je opwindt en wat juist niet.

Een andere manier om dit aan te pakken is schrijven met *stream of consciousness*: probeer al je wensen en fantasieën op te schrijven zonder censuur. Gun jezelf die ruimte, het is oké. Als je klaar bent, kun je de bladzijden verbranden of verscheuren. Of (een deel ervan) herschrijven in een prikkelende brief.

5 Geen zin in seks? Aanvaard je gevoel

Mindfulness kan je helpen als één van beide partners een lagere seksdrang heeft dan in de stomende begindagen van de relatie. Wie dagelijks mediteert, komt er al snel achter dat je je niet kunt verstoppen voor je gevoelens. Als je je seksueel niet meer met jezelf of je partner verbonden voelt, dan weet je dat. Dat bewustzijn alleen al is een stap in de goede richting om je seksualiteit nieuw leven in te blazen. Mindfulness zorgt er ook voor dat je de oorzaken van de lage seksdrang van jou of je partner beter gaat begrijpen. Je kunt aanvaarden wat er gebeurt, en daardoor kun je vriendelijker en geduldiger zijn tegenover jezelf en de ander.

Net als alles heeft je seksleven energie nodig.

6 Sensualiteit kun je opwekken

Net als alles heeft je seksleven energie nodig. Het kan gebeuren dat dagelijkse beslommeringen je tijd opeisen. Je baas wil deze week nog een projectvoorstel op papier, de kinderen hebben tentamens of de hond is ziek. Vergeet niet om af en toe aandacht te besteden aan de seksuele gezondheid van je relatie. Ook al heb je een volle agenda, ook al voel je je moe. Je kunt dit op verschillende manieren doen; het is de moeite waard om uit te vinden wat het best werkt voor jou en je partner.

Probeer dit op een mindfulle manier: blijf letten op je gedachten en emoties. Hoe voelt dit? Wat werkt? Sensualiteit kun je opwekken. Koop nieuw beddengoed, draag zijde, bereid een maaltijd die je opwindt. Neem de tijd voor een bad en om je uiterlijk te verzorgen. Kies kleding uit waarin je je aantrekkelijk voelt. Probeer je open te stellen voor plezier, alles mag en niets moet. Spannende sms'jes of appjes sturen is alvast een simpele manier om seksuele energie op te wekken.

>



7 Ergernis aan je partner? Kijk naar jezelf

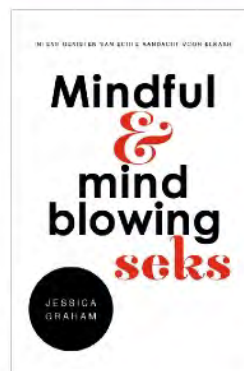
Je partner doet iets wat je ongelooflijk ergert. Het kan dan vreselijk moeilijk zijn om rustig een pas op de plaats te zetten, adem te halen en naar je eigen aandeel te kijken. Toch is dat precies wat je nodig hebt, juist als je je geprikkeld en defensief voelt. Het vergt nederigheid en de vaardigheid om je eigen aandeel te onderkennen. Dit kun je oefenen. Misschien lukt dat niet meteen op het moment zelf, maar je kunt het trainen door te schrijven en te mediteren. Ga zitten met een aantekeningboekje en pen. Schrijf de wrevel of de gekwetste gevoelens die je ervaart van je af. Schrijf alles op, denk erover na en stel jezelf de vraag: wat is mijn aandeel in deze onenigheid?

8

Twijfels over de relatie? Doe de 90 dagen test

Als je twijfelt of je een relatie moet verbreken of ermee door moet gaan, probeer dan het volgende: *wees gewoon aardig*. Het is eenvoudig, maar niet altijd makkelijk. Kies een tijdsduur, zeg 90 dagen. Vind je dat ondoenlijk en te lang, kies een kortere periode, maar hou jezelf daar wel aan. Werk in die tijd aan jezelf en wees de beste versie van jezelf, onafhankelijk van het gedrag van je partner. Wees gewoon aardig voor hem (haar), ook als hij sokken laat slingeren, je schuldgevoelens aanpraat over je late doorwerken of gewoon iets irritants doet – jij blijft aardig. Je hoeft je natuurlijk niet als voetveeg te laten behandelen, maar hou jouw kant van de straat schoon. Om je hart te luchten: loop een blokje om, praat met anderen, vrienden, therapeuten óf schrijf het op.

Bedenk ondertussen leuke dingen die je samen kunt doen. Blijf je best doen, elke dag, maar neem het jezelf niet kwalijk als het niet honderd procent lukt. Aan het einde van de 90 dagen weet je hopelijk je antwoord op de vraag ‘Blijf ik, of zal ik gaan?’, en zo niet, dan begin je gewoon nog eens met je campagne. <



MEER LEZEN?

Jessica Graham,
Mindful & mindblowing seks
Uitgeverij
AnkhHermes, €22,50.