



Arts en auteur van *Mindfulness in je relatie*. *Geschenken van liefde en intimiteit* (Lannoo). www.aandacht.be

Mindfulness & seks

In mijn jaren in het Oosten is daar een nieuwe wereld voor mij opengegaan. Op jonge leeftijd had ik interesse in spiritualiteit en las ik daar veel boeken over maar het was altijd moeilijk om seksualiteit daaraan te linken. Er leek een taboe te zijn, op een of andere manier was het onverenigbaar ... Maar mijn reizen hebben me daar een ander beeld van gegeven.

Soms heb ik de indruk dat er in het Westen een zekere pretentie hangt van beter te zijn dan andere delen van de wereld. Het idee heerst dikwijls dat wij 'het' weten en de anderen nog niet. Maar als je even de moeite doet om andere culturen te leren kennen dan merk je dat wij vaak de cultuurbarbaren zijn, in het bijzonder op het vlak van seksualiteit. Er is nauwelijks een seksuele liefdescultuur in het Westen: vaak is het niet meer dan een dierlijk voortplantingsinstinct volgen.

Heb je al gezien hoe onze maatschappij naar seks kijkt? Het is niet moeilijk om er een beeld van te krijgen, kijk maar naar het aantal boekjes over seks, met foto's die de fantasie op hol kunnen laten slaan. Een beeld dat we nastreven en nooit kunnen halen, behalve in onze verbeelding. De ironie is dat dat nastreven weinig liefde in seks brengt. Aan de basis ervan ligt een onlesbare dorst of een diepe ontkenning van noden.

Wat leert mindfulness je? Beelden en verbeelding, ze hebben er niks mee te maken, integendeel, ze blokkeren de spontaneïteit van het liefdesspel.

Beelden creëren verwachtingen die je doen streven en zelfs eisen. Ze liggen aan de basis van zelfgerichte seks, frustraties en soms kwaadheid. Gooi die seksblaadjes maar overboord, ze houden je weg van de grotere extase die je kan ervaren in het spel van liefde.

In India deed ik iedere ochtend tao tai chi bij de rivier. Het was puur genieten: de opkomende zon, het water, de natuurgeluiden. Ik herinner me hoe ik op een ochtend terugdacht aan de heerlijke ervaring van de dag ervoor. Dat wilde ik opnieuw. Maar het gaf alleen maar spanning en liet me niet toe om de nieuwe, unieke ochtend volledig op te nemen. Toen ik het kon loslaten werd de ochtend weer heerlijk. Anders, maar even heerlijk.

Hetzelfde geldt voor seks. Stel je open zonder verwachtingen, zonder vooropgestelde ideeën. Het brengt je in het huidige moment met een houding van verwondering en bewondering. Met die houding kan je niet uitgekeken raken op je partner.

Je intieme relatie is er trouwens de hele dag door. Intimiteit begint niet als de lichten uitgaan, intimiteit begint net als de lichten aangaan. Het begint iedere

dag zodra je wakker wordt, hoe je je partner groet 's morgens en aanspreekt ... Uiteindelijk is er maar een iets wat je van je geliefde kan krijgen en van niemand anders. Weet je wat dat is? Niet het genot van seks, want

'Een beeld uit je fantasie nastreven is zelfgericht en brengt weinig liefde in seks'

dat kan je ook op andere plaatsen krijgen, in allerhande vormen. Niet de warmte van een knuffel, want die kan je ook met je hond delen. Ook niet het praten over wat je bezighoudt want dat kan je ook met vrienden. Wat is het dan dat alleen je geliefde je kan geven? Het diepgaande vertrouwen waardoor je de geheimen van je hart en het verlangen van je lichaam kan prijsgeven. Geen muren meer, niks meer om te verdedigen of te verbergen.

In het geschenk van liefdevolle seks is er niks wat in de weg staat om je hart te laten stralen en je lichaam te laten meevoeren door de betoverende muziek die ontstaat uit de ontmoeting van twee zielen. Twee zielen die elkaar voelen en zich laten voelen in de diepte van hun wezen.