

Intimacy and Desire van David Schnarch 2009

Voorwoord bij dit uittreksel.....	3
Deel I waarom normale mensen seksuele problemen hebben	4
1 Er is altijd een minder en een meer verlangde partner en de minder verlangende partner controleert altijd de seks.	4
Seks is geen natuurlijk functie.....	4
Er is altijd een minder en een meer verlangende partner.....	4
Hoe de minder verlangende partner de seks controleert.....	5
Waar gaat het heen.....	5
2 Sinds jouw “Zelf” verscheen is seksueel verlangen niet meer hetzelfde.....	5
3 driften voor seksueel verlangen en liefde.....	5
De vierde seksuele drift: het ontwikkelen en handhaven van een “zelf”.....	6
Biologie,Cultuur, en geest in de evolutie van verlangen en liefde.....	7
3 De minder verlangende partner controleert de meer verlangende partner’s bekwaamheid.....	7
Geleend functioneren.....	8
De ontwikkeling van een solide flexibel gevoel van zelf	9
Je partners geest inschatten (Eng: mind-mappen)	9
Mensen die zich zelf niet kunnen beheren, beheersen de mensen om hen heen.....	10
Het antwoord op de eeuwenoude vraag: vermoordt het huwelijk de seks?	10
Deel 2 Hoe we samen ontwikkelen door middel van ons probleem met het seksueel verlangen	11
4 Bij jezelf blijven	11
De vier punten van evenwichtigheid (four points of balance)	11
Emotionele blokkering.....	12
Differentiatie	13
4 punten van Evenwichtigheid: balanceren tussen hechting en autonomie.	14
De remedie tegen emotionele blokkades	15
5 Intimiteit geeft vorm aan je seksuele verlangen.....	16
Intimiteit gevalideerd door de ander of gevalideerd door jezelf.	16
Intimiteit is een systeem net als seksueel verlangen.....	17
De afhankelijkheid van door anderen gevalideerde intimiteit creëert de emotionele blokkering	18
Blokade op het gebied van intimiteit creëert de minder verlangende naar seks.	19
Omschakelen naar zelf confrontatie en zelf-gevalideerde intimiteit.	19
Het creëren van intersubjectieve ervaringen	19
Volwassen intimiteit maakt het beste in je wakker	20
6 Van martelaarschap naar vrijheid in de monogame relatie.....	21
Monogamie is geen belofte; het is een systeem!	21
De monogame relatie van slecht gedifferentieerde paren creëert altijd een minder verlangende partner.....	22
Het komt tot een “kritische massa”.	23
De vuurproef doorstaan.....	23
Sterke 4 punten van evenwichtigheid maken dat de monogamie anders uitwerkt.....	23
7 Het verlangen verdwijnt als je stopt met groeien.	24
Seksuele verveeld raken is normaal.....	24
(Het gebrek aan) verlangen, intimiteit, vrijheid, en seksuele afwisseling daagt je uit te groeien.....	26
Deel III Problemen met seksueel verlangen: hoe jouw persoonlijke leven erbij betrokken is. 26	
8 Willen, niet willen om te willen en de 2-keuze dilemma’s.....	26
Verlangen; een vermogen dat je kunt ontwikkelen.	26

Kies je partner!	27
Bewust gekozen en vrijwillig aangegaan verlangen.....	28
Problemen met verlangen betreft 2-keuze problemen	28
Blijf dicht bij jezelf: zelf confrontatie en zelf geruststelling.....	29
9 Het normale huwelijkssadisme, het Duivelspact, en andere duistere zaken.	29
Normaal huwelijks sadisme	29
Het probleem is niet het gebrek aan relatie, het is het soort relatie dat je hebt!.....	30
Het Duivelspact; afspraken maken over het niet initiëren van seks.	31
De vuurproef van het huwelijk	32
10 Wat is er voor nodig om echt te veranderen? Veiligheid, groei en “kritische massa”. ...	32
Veiligheid en geborgenheid binnen het huwelijk	33
Vergeeten en vergeven	34
Het evenwicht tussen comfort, veiligheid, en groei	34
De kritische massa: het keerpunt naar een fundamentele verandering	35
Het machtige idee achter het huwelijk.....	36
Deel IV Gebruik je lichaam, verander je hersenen, en doe aan co-evolutie in bed.	36
11 Een samenwerkingsverbond is belangrijker dan een perfecte techniek.....	36
Samenwerkingsverbanden	37
Sommige gezinnen kennen helemaal geen samenwerkingverbanden.....	38
Het handhaven van een veerkrachtig samenwerkingsverbond.....	38
Methoden om een lichamelijke samenwerkingsverbond op te bouwen.	39
Oefening 0: Handen vasthouden (zie blz 321)	40
Oefening 1: Huggen tot je ontspannen bent.	40
Oefening 2: Hoofden op het kussen.....	42
Oefening 3: Voelen terwijl je aanraakt	42
12 Het genezen van “niet tegen kietelen kunnen” en schadelijke aanrakingen	43
Samenwerkingsverbond is noodzakelijk voor de kieteltherapie.	45
“Niet tegen kietelen kunnen” oplossen op de lange termijn	46
De impact van niet tegen kietelen kunnen op seksualiteit	47
Het schijnbaar onmogelijke doen	47
13 Tedere liefhebbende seks	47
Verlangen, seks, hersenen en zelf.....	48
Voordelen van tedere liefhebbende seks.....	49
Het verkennen van je seksuele potentieel.	49
14 Blow your mind of Uit je dak gaan!	50
Mensen gaan niet geil seksen met diegene die hun steunpilaar moet zijn.	51
Orale seks: fantastisch voor het veranderen van je hersenen met behulp van lichaam en geest.	53
Ontvangen kan een speciale vorm van geven zijn.....	53
Hoe je lichaam en geest te gebruiken tijdens de orale seks	53
Ontsteek je verlangen in de slaapkamer.....	54
Appendix B: Het overwinnen van ongemakkelijke gevoelens bij orale seks.....	54

Voorwoord bij dit uittreksel

Dit is een uittreksel van het boek *Intimacy & desire* van David Schnarch. Het boek is helaas nog niet in het Nederlands vertaald. Ik heb dit uittreksel gemaakt om zijn ideeën en oefeningen goed helder te krijgen. Natuurlijk kunnen anderen door het lezen van dit uittreksel eveneens zijn ideeën leren kennen. Echter er gaat ten opzichte van het lezen van zijn boek wel iets heel belangrijks verloren. Al zijn hoofdstukken bevatten een case waarin de problemen van een paar behandeld worden. De beschrijving van de case is verweven met zijn theorie en demonstreren die theorie. Omdat de cases zulke herkenbare aspecten van mijn eigen relatie vertegenwoordigen gaat de theorie veel meer leven en komt hij heel dichtbij wie ik ben. Zoals hij zelf zegt in het boek doen de spiegelneuronen gewoon hun werk door het lezen van de ervaringen van de paren in de cases.

Dus als het enigszins mogelijk voor je is, koop dan het originele Engelse boek (er is ook een Duitse vertaling) en lees dit, want dat zal je meer opleveren. Als dit niet mogelijk voor je is dan kan dit uittreksel in ieder geval je een goed idee geven van zijn theorie en oefeningen. Ik heb er zelf in ieder geval veel aan gehad in de eerste plaats voor de ontwikkeling van mijn eigen relatie maar ook voor de kwaliteit van onze relatiebegeleiding.

Hij claimt zelf dat methodologisch onderzoek van door hem volgens deze inzichten begeleide paren aangetoond heeft dat zij 3 maanden na afloop vrijwel allemaal een toegenomen differentiatie, seksuele bevrediging, intimiteit, betere hantering van hun conflicten hadden en dat er een afname van conflicten had plaatsgevonden.

Je kunt je capaciteit om lief te hebben vergroten en liefdevol leren zijn door middel van je seksuele relatie. Je kunt jezelf emotioneel herstellen en je ziel bijtanken en je relatie versterken. Je kunt het gezicht dat je toont aan de wereld veranderen en je emoties onder controle krijgen in het bijzonder je opvliendheid. Tedere liefhebbende seks maakt een nieuwe persoon van je en waarschijnlijk verandert het je hersenen op een blijvende manier.

Chiel Marckmann
ZOaandeMaas.nl

Deel I waarom normale mensen seksuele problemen hebben

1 Er is altijd een minder en een meer verlangde partner en de minder verlangende partner controleert altijd de seks.

In een relatie is er altijd een partner met minder seksueel verlangen en een partner met meer seksueel verlangen. De partner met het minder seksueel verlangen controleert altijd de seks. Vroeger of later gebeurt dat in alle langdurige relaties. Waarom gebeurt dit bij iedereen? Waarom is het zo moeilijk dit te veranderen? Is dit de onvermijdelijke prijs van een langdurige relatie? Betekent dit dat we niet monogaam geschapen zijn?

Seks is geen natuurlijk functie.

De meeste mensen geloven dat seksueel verlangen automatisch aanwezig moet zijn bij gezonde mensen die van elkaar houden. Maar als dat je uitgangspunt is dan beginnen je problemen. Want als je dan de minder verlangende partner bent dan zie je jezelf als iemand met een probleem en jouw meer verlangende partner zal jou ook als een probleem zien. Maar de meer verlangende partner heeft ook een probleem. Immers als je gewoon om van te houden bent en aantrekkelijk, waarom wil je partner dan geen seks met jou? Het uitgangspunt dat seks een natuurlijke functie is creëert juist de minder verlangende partner omdat het het seksuele verlangen onpersoonlijk maakt.

Een vroeger veelgebruikte therapie was om de seks maar gewoon te gaan doen, ook als je er geen zin in hebt. De zin zou dan vanzelf wel ontstaan. In de praktijk blijkt dit weinig te helpen. De partner met het mindere seksuele verlangen voelt zich geforceerd om iets te doen waar hij of zij geen zin in heeft terwijl de partner met het grotere seksuele verlangen voelt dat zijn seksuele partner er niet echt is in het seksuele spel. En dat voelt ook niet goed. Je voelt je dan niet geliefd, begeerd. Beide partners zouden hun gevoelens dan maar gewoon moeten negeren om het toch maar te doen en dat kan nooit leiden tot een goed contact, noch met jezelf noch met je partner noch met je seksuele energie. (Overigens kun je in een latere fase het toch gewoon doen ook als je er nog niet zoveel zin in hebt, maar dan alleen als het vanuit jou zelf komt, als het jouw wil is.)

Er is altijd een minder en een meer verlangende partner

Om te beginnen moeten we als uitgangspunt nemen dat een minder verlangende en een meer verlangende partner relatieve posities zijn. Vanwege het verschillend zijn van beide partners is er eigenlijk op elk gebied in de relatie een minder verlangende en meer verlangende partner. En voor de verschillende gebieden zal dan weer de één en dan weer de ander meer of minder verlangend zijn. Dat geldt bijvoorbeeld ook voor huishoudelijke taken. De minder verlangende partner controleert dan in hoeverre deze door hem of haar gedaan worden, wat de meer verlangende partner er ook aan doet of van vindt.

Als jij één keer per week seks prettig vindt dan zal je bij een partner die dat iedere dag wil de minder verlangende zijn en bij een partner die het één keer in de maand prettig vindt de meer verlangende. Er is nu eenmaal geen juiste frequentie in absolute zin. Het kan zelfs gedurende dezelfde relatie omdraaien. Meer verlangend of minder verlangend zijn, zijn dus geen persoonlijke karaktereigenschappen, maar gewoon relatieve posities. Dat alleen al maakt je minder defensief over jouw positie. Je hoeft het dan niet meer zo persoonlijke te nemen.

De waarheid is dat de minder verlangende partner altijd de hoeveelheid seks controleert, of het nu een gelukkige relatie is of een ongelukkige. Dat verandert nooit. Gelukkige partners hanteren dit alleen maar handiger.

In tegenstelling tot wat de meer verlangende partner vaak denkt is de minder verlangende partner vaak heel ongelukkig over zijn of haar controle.

Hoe de minder verlangende partner de seks controleert

De controle ontstaat namelijk vanzelf op de volgende manier:

- De meer verlangende partner initieert vrijwel alle seksuele openingszettingen.
- De minder verlangende partner moet dan beslissen of die erop ingaat of niet.
- Dit besluit bepaalt of er seks gaat plaats vinden of niet.
- Op deze manier bepaalt de minder verlangende partner dus de seks, of die dat leuk vindt of niet.

Dit systeem houdt zichzelf in stand want als de meer verlangende partner iets voorstelt hoeft de minder verlangende maar even te aarzelen en hij/zij wordt begrepen als “hij/zij wil weer niet” Er is dus niemand de schuldige of het slachtoffer. Dit is hoe de dynamiek uitwerkt [als je onvoldoende gedifferentieerd bent]

De relatie hoeft niet verbeterd te worden. Er is een verschil tussen dat er iets ‘verkeerd’ gaat of dat er iets niet gaat zoals je het zou willen. Dit is wat vroeg of laat in alle relaties optreedt. Als de partners zich anders gaan gedragen, zal de relatie vanzelf veranderen. (Niet de auto is verkeerd, maar de manier waarop we ermee rijden)

Waar gaat het heen

Hiermee is niet gezegd dat je de seksuele problemen maar moet accepteren of negeren. Nee, je moet ze productief gaan gebruiken. Zij kunnen ons meer in ons “solide” zelf brengen. We moeten ons dan wel richten op onze meer verlichte menselijke capaciteiten in plaats van dat het maar vanzelf moet gaan. Natuurlijk hebben we onze biologische instincten, die ons seksueel verlangen brengen en het vermijden van pijn en zoeken naar plezier creëren. Maar de menselijke hersenen – en niet onze geslachtsdelen of onze hormonen- stellen ons in staat tot een diep verlangen. Onze hersenen geven een unieke betekenis aan seks. Hoe jij je voelt over jezelf en over je partner is cruciaal voor een robuust verlangen. Dit houdt onder meer in; intimiteit, passie, erotiek, respect voor jezelf en houden van je partner. Je moet volwassen genoeg zijn om hiertoe in staat te zijn.

Natuurlijk kunnen er allerlei lichamelijke oorzaken zijn voor een minder verlangen. Dat moet je laten onderzoeken. Maar hoewel deze in aanvang een rol kunnen spelen gaan vroeg of laat de hier beschreven mechanismen de boventoon voeren.

De remedie is om te stoppen met jezelf of je partner de schuld te geven van de problemen. Iets fundamenteelers iets groters dan jouw gevoelens of je verleden is hier aan het werk. Stop ermee dit alles zo persoonlijk op te vatten. Wordt minder defensief en meer nieuwsgierig. Let nauwkeuriger op wat er echt gaande is. Dat maakt het gemakkelijker om het te veranderen.

2 Sinds jouw “Zelf” verscheen is seksueel verlangen niet meer hetzelfde.

3 driften voor seksueel verlangen en liefde

Verliefdheid ontstaat in een heel primitief deel van ons brein en creëert veel dopamine, een stofje dat ons onszelf prettig doet voelen. We voelen ons energiek, opgewonden en gericht op de partner. Maar we zijn eigenlijk meer op ons eigen genot gericht dan op die ander.

Naarmate de relatie voortduurt gaan we de ander als een persoon zien, los van onszelf, met eigen gedachten en eigen gevoelens. Andere hersengebieden worden actief, meer betrokken bij emoties en mind-mapping (het inschatten van de geest van de ander) . Zowel moederlijke hechting als verliefdheid deactiveert gebieden in onze hersenen die verbonden zijn met negatieve emoties, het beoordelen van sociale situaties en het zien van de bedoelingen en emoties van andere mensen (deze maken eigenlijk blind). Menselijke gehechtheid is een soort “duw trek mechanisme” wat jouw heldere sociale inschattingsvermogen en je negatieve emoties deactiveert, terwijl je vastgeplakt raakt aan een partner door de beloningcircuits in je hersenen.

Volgens Helen Fisher zijn er drie basis driften die ten grondslag liggen aan de menselijke liefde en het verlangen:

- 1) Lust (hunkering naar een seksueel genoegen; biologische geilheid)
- 2) Verliefdheid (dwepen met een bepaalde partner)
- 3) Hechting (een kalme veilige verbinding voor langere tijd met een partner, inclusief monogamie, ouderschap en familiebanden)

Elk van die driften hebben op een verschillende manier invloed op het seksueel verlangen. Lust is een dierlijke aantrekkingskracht, het verlangen om seks te hebben met elke redelijke geëigende partner.

Verliefdheid maakt dat je je op één partner in het bijzonder richt.

Hechting maakt dat je lang genoeg met een partner gaat leven om kinderen groot te brengen.

Elk van deze driften en heeft zijn eigen neuro-chemische werking in de hersenen. Lust en verliefdheid zijn relatief korte termijn zaken en dat is maar goed ook anders zouden we er uitgeput van raken.

De vierde seksuele drift: het ontwikkelen en handhaven van een “zelf”

Er is een vierde seksuele drift: het ontwikkelen en handhaven van een solide gevoel van zelf. In mijn klinische ervaring controleren aspecten van het zelfgevoel het seksueel verlangen nog meer dan lust, verliefdheid en hechting. Hoe jij jezelf ziet, hoe jouw partner jou behandelt, en hoe jij denkt dat jouw partner jou ziet geven op een diepe manier vorm aan jou seksueel verlangen. Worstelingen over seksueel verlangen en de worstelingen over zelfgevoel gaan hand in hand in liefdesrelaties. Hoe geil je hormonen je ook maken, één verkeerde opmerking van je partner brengt alles tot stilstand.

Je zelfgevoel is ontstaan omdat je hersenen continu de staat van je lichaam in kaart brengen, en heeft zich van daar uit ontwikkeld tot je mentale beelden. Twee elementen van een meer ontwikkeld bewustzijn zijn :

- het bewustzijn dat je je bewust bent,
- het “lezen” (inschatten) van de geest van andere zelfbewuste wezens (mind mapping).

De “software” van je bewustzijn krijgt zijn vorm door de interacties met andere mensen.

Daarom wordt seksueel verlangen zo sterk beïnvloed door wat er in je relatie gebeurt.

Je hersenen ontwikkelen (eng: rewire; letterlijk: herbedraden) zichzelf gedurende je gehele leven steeds weer opnieuw onder invloed van je inter-persoonlijke ervaringen. Je competent en begerlijk voelen kan op en neer gaan met je eigen (of je partners) seksuele ervaringen. Sinds het complexe menselijke zelfgevoel ontstond is seksueel verlangen niet meer hetzelfde. Gegeven het sociale karakter van ons zelfgevoel is het aannemelijk dat het ontstaan is vanuit een “gespiegeld gevoel van zelf”, dat afhankelijk is van de feed back van anderen. Daarom hebben we liever seks met iemand die ons een “goed” zelf gevoel geeft. Naarmate ons “gespiegeld gevoel van zelf” toenam, nam daarom ook het belang van aantrekkelijk zijn voor de ander toe.

Biologie, Cultuur, en geest in de evolutie van verlangen en liefde

Ons overlevingsinstinct maakt dat we graag onze omgeving controleren ten gunste van onszelf. Ook in onze relatie proberen we de vorm zo prettig [veilig] mogelijk voor onszelf te maken. Op langere termijn vormt dit je brein en je zelfgevoel.

Dit is “co-evolutie”; jou eigen en je partners pogingen om jullie relatie (en elkaar) vorm te geven, creëert jullie beider zelf gevoel. De poging van de ene partner om zijn vorm te geven aan de relatie strijd soms met de pogingen van de andere partner om juist zijn vorm eraan te geven. Daarom strijden partners zoveel over seks, het huis, de opvoeding, enzovoort. Daarom hebben gezonde relaties problemen met hun seksuele verlangens. Daarom zijn deze conflicten zo belangrijk!!

Jullie beider pogingen om je eigen vorm eraan te geven hebben invloed op elkaar, en vormt jullie zelfgevoel. Co-evolutie gebeurt als je met je partner in relatie bent, het gaat in een hogere versnelling als je samenleeft en op topsnelheid als je seksuele problemen ondervindt.

Terug naar het vorige hoofdstuk. Ik denk dat de natuur de minder verlangende partner de seks laat controleren omdat we vanuit de daaruit volgende complexe interacties gedwongen worden te groeien. De discussies, strategieën, enzovoort maken dat ons brein zich steeds verder ontwikkelt. Het miljoenen jaren geworstel van paren om bij elkaar te blijven heeft vorm gegeven aan de menselijke geest. Het heeft onze soort versterkt, mede daarom hebben we alles overleefd. Vanuit dit standpunt dient seks vooral de zelf ontwikkeling.

Al het geworstel en conflict ondersteunen de transformatie van ons meer primitieve gespiegelde gevoel van zelf naar een meer ontwikkeld solide gevoel van zelf. Het bevordert onze weigering om ons aan tirannie te onderwerpen en onze mogelijkheid tot waarlijk liefhebben.

Onze twee meest fundamentele driften, namelijk die voor autonomie en verbinding, zijn ook aanwezig in ons seksueel verlangen. We willen tegelijkertijd van onszelf zijn en een diepe verbinding met onze partner ervaren. Het kenmerk van een solide gevoel van zelf is dat het beide tegelijkertijd kan. Daarom is seksueel verlangen zo'n goede motor naar een solide gevoel van zelf.

Dus in plaats van jezelf of je partner als een probleem te zien, kun je ook zien dat je je werk te doen hebt op dit punt, net als zo velen anderen voor en met jou. Je hebt dan een goede kans op een van de grootste en eenvoudigste seksuele genoegens; jezelf ervaren in de aanwezigheid van een andere zichzelf ervarende persoon, terwijl je je bewust bent dat die ander zich bewust is van jou!

Je moet dan wel uit comfort zone durven stappen en je voorbij de grenzen van je mogelijkheden laten voeren. Dat noem ik de Crucible Therapy. Een crucible (vuurproef) is een grote uitdaging voortkomend uit een samen komen van factoren die je uitdaagt en verandert. Het is ook een smeltkroes die bestand is tegen hoge temperaturen, gebruikt om edele metalen te destilleren. Dat is ook wat jouw monogame relatie kan worden.

Als je meer leeft volgens hoe de dingen zijn dan volgens hoe je zou willen dat ze waren, dan wordt je relatie meer productief en bevredigend. Als je dit niet doet dan kun je eigenlijk niet aan je relatie werken. Je gaat dan tegen de werkelijkheid in, en dat kan nooit een oplossing brengen.

3 De minder verlangende partner controleert de meer verlangende partner's bekwaamheid.

Naarmate de meer verlangende partner meer een gespiegeld gevoel van zelf heeft dan een solide gevoel van zelf, controleert de minder verlangende partner zijn/haar gevoel van bekwaamheid/eigenwaarde als geliefde. De minder verlangende partner voelt dit en zal in

eerste instantie meestal proberen dit te voorkomen door zogenaamd ‘enthousiast’ te reageren. (Net doen alsof je het erg prettig vindt wat er gebeurt, kreunen en orgasme veinzen) Echter dit maakt op den duur dat het verlangen alleen nog maar minder wordt. Immers seks vereist dan van je dat je je eigen gevoelens negeert.

Dus zodra er zich seksuele problemen voordoen, dan controleert de minder verlangende partner het gevoel van eigenwaarde van de meer verlangende partner. De meer verlangende partner zal dit proberen te corrigeren. Allereerst door de minder verlangende partner proberen meer verlangend te maken om daarmee zijn gevoel van eigenwaarde wat op te vijzelen. De minder verlangende partner voelt dit meteen aan en wordt daardoor nog minder verlangend. Immers de onuitgesproken boodschap is dat zij anders moet worden dan zij is. Vervolgens kan de meer verlangende partner stellen dat de minder verlangende partner een ‘probleem’ heeft en haar ermee gaan helpen. Bijvoorbeeld door haar te begeleiden naar therapie. Deze hooghartige benadering maakt de minder verlangende partner alleen maar bozer of onzekerder. Als tenslotte de meer verlangende partner de minder verlangende partner openlijk de schuld gaat geven van de seksuele problemen, dan verdwijnt het laatste restje verlangen en wordt de minder verlangende partner alleen maar bozer, defensiever en minder gemotiveerd. Gedurende dit gehele proces kan de minder verlangende partner ook een beetje geloven dat hij/zij ‘abnormaal’ is en excuseert zich daar soms voor. Dit vermindert het geringe zelfgevoel van de minder verlangende partner nog verder, enzovoort. Dit is de cirkel waar het paar dan in gevangen zit.

De grondoorzaak van deze cirkel is onze identificatie met ons gespiegeld gevoel van zelf. Daarbinnen is het voor ons noodzakelijk om door anderen geliefd, geaccepteerd en bewonderd te worden. Vanuit deze behoefte gaan we ook aan de wensen van die ander proberen te voldoen, daarbij ons eigen wil inleverend.

Dit patroon toont zich bij de meer verlangende partner op een manier dat hij de ander de schuld geeft. Bij de minder verlangende partner toont dit zich in het feit dat deze totaal geen oog meer heeft voor de behoefte van de meer verlangende partner.

Gelukkig komt er vroeg of laat een moment dat één van de twee dat niet meer accepteert.

Geleend functioneren

We zijn afhankelijk van ons gespiegelde gevoel van zelf omdat dat de normale ontwikkeling is van mensen. Vanaf onze kindertijd kijken we naar de anderen om onszelf te leren kennen. Zolang je je comfortabel en gevoed voelt heb je nog geen idee dat er een ik bestaat los van de ander. Onze eerste ervaringen van een zelf dat los staat van onze moeder is als deze niet doet wat jij wilt. Dit is geen trauma, maar gewoon hoe het gaat! Het geleende zelf is als een lekkende ballon die door de ander opgeblazen moet blijven, anders loopt hij leeg. Bovendien is het ook ‘geleend’ omdat het iets weg neemt bij de ander. De één wordt door de ander hoog gehouden terwijl dat de ander juist eronder houdt. [Voor verschillende levensgebieden zullen de partners verschillende rollen innemen] Daar waar je van de ander afhankelijk bent voor een positief gespiegeld gevoel van zelf vindt emotionele versmelting plaats [symbiose] .

(Volwassen onderlinge afhankelijkheid vereist een solide flexibel gevoel van zelf).

Samenleven in een emotionele versmelting van geleende zelden is een krachtige vorm van verbinding en waarschijnlijk de meest voorkomende in huwelijksrelaties.

Dit soort patronen ontstaat niet vanwege ons individuele verleden. Ze bestaan al miljoenen jaren, al sinds het menselijke zelf ontstond. Het mag dan wel heel normaal zijn, je moet erbovenuit zien te groeien.

Veel mensen hebben geen solide gevoel van zelf ontwikkeld en blijven leven in geleend functioneren gedurende hun gehele leven. Maar de prijs die je betaalt voor je goed voelen

omdat anderen je goed keuren, is dat je je slecht voelt over jezelf als je denkt dat ze dat niet doen. [armoedebewustzijn]

De ontwikkeling van een solide flexibel gevoel van zelf

De afhankelijkheid van een gespiegeld gevoel van zelf ontstaat niet door negatieve ervaringen in je kindertijd, maar deze kunnen je wel een negatief gespiegeld gevoel van zelf geven. Maar alsmaar positief gespiegeld worden lost het ook niet op *omdat je nog steeds afhankelijk blijft van anderen om jezelf OK te voelen.*

Een solide gevoel van zelf ontwikkelt zich vanuit het jezelf confronteren, jezelf uitdagen om datgene te doen wat juist is, en daarmee je eigen zelfrespect te verkrijgen.

Het kost veel meer tijd en inspanning om een solide gevoel van zelf te ontwikkelen (volwassen te worden) dan iedereen denkt. Vanzelfsprekend betreden we ons huwelijk vanuit ons gespiegeld gevoel van zelf. Lust, verliefdheid en hechting doen hun werk. Het huwelijk creëert echter een ecosysteem dat ons helpt volwassen te worden omdat je gespiegelde gevoel van zelf er te kwetsbaar voor is en uiteindelijk onhoudbaar wordt.

Je partners geest inschatten (Eng: mind-mappen)

Als je met je gespiegeld gevoel van zelf geïdentificeerd bent, dan moet je continu de geest van partner inschatten, om te kunnen weten wat deze denkt en voelt over jou. Immers anders kun je jezelf niet goed voordoen in de ogen van die partner. Je kunt nooit weten of anderen je goedkeuren als je niet weet wat ze denken en voelen over jou. Je bent continu op je hoede, je denkt 3 zetten vooruit om niet verkeerd uit te komen. Zo afhankelijk voel je je van de goedkeuring van die ander.

De ander inschatten komt voort uit dat je weet:

- Dat de ander zijn eigen geest of ervaring heeft, met eigen voorkeuren, verlangens, geloof.
- Dat het gedrag van de ander verklaard en voorspeld kan worden door de inhoud van zijn geest.

Het inschatten van de geest van de ander ligt ten grondslag aan alle sociale interacties. Het is een vorm van sociale intelligentie. Het is een noodzakelijke voorwaarde voor een gespiegelde gevoel van zelf. De meer verlangende partner zal altijd bij een mogelijk moment om seks te kunnen hebben, inschatten of de minder verlangende wel zou kunnen willen en de minder verlangende partner zal inschatten of de ander openingszinnen doet en ook of het mogelijk is om die te ontwijken.

Hersenonderzoekers ontdekken steeds meer dat je hersenen ontworpen lijken om de ander in te schatten. Evolutionair is dit waarschijnlijk ontstaan om beter te kunnen overleven door de intenties van de ander te kunnen raden en daardoor signalen te kunnen geven die die ander misleiden. De ander inschatten is ook een noodzakelijke voorwaarde om samen te kunnen werken, wat één van de sleutels is van het menselijke succes.

Het inschatten begint al op heel jonge leeftijd. Als je 3 bent kun je al goed inschatten wat de ander wil en daarmee wat hij zal doen. Het inschatten wat een ander wil maakt gebruik van een heel primitief deel van ons brein. Weten wat we zelf willen vindt plaats in een veel jonger gedeelte. Het inschatten heeft te maken met *verlangen*. Op 5 jarige leeftijd komt er een keerpunt. Je gaat beseffen dat de ander niet alles weet van jou en dat je hem voor de gek kunt houden. Dit is een teken van de gezonde ontwikkeling van het inschatten van iemands geest.

We doen het allemaal al ontkennen we het nog zo hard. Bij het optreden van seksuele “problemen” speelt het inschatten van de ander een belangrijke rol. Als jij seks wilt dan ga je je partner inschatten of die er voor open zal staan. Als jij geen seks wilt, dan probeer je dit te maskeren omdat het de relatie in gevaar zou kunnen brengen. Zo zijn de partners continu

bezig om elkaars gedachten en gevoelens in te schatten. [om veiligheid voor het gespiegelde gevoel van zelf te creëren]. Dit kan ook negatief ingezet worden, namelijk om iets uit wraak/verdriet/wanhoop te doen waarbij je inschat dat het de ander juist pijn zal doen. Naarmate de onenigheid toeneemt, ervaren de partners dat ze uit elkaar gegroeid zijn. In werkelijkheid zijn ze in een emotionele versmelting terecht gekomen. Het tegendeel dus eigenlijk. Het emotionele evenwicht van elk der partners berust dan op wat elk denkt dat er in de ander omgaat.

Het inschatten van de ander is een heel primitief mechanisme gehuisvest in primitieve delen van ons brein. Maar ik geloof dat we met onze neo-cortex de baas kunnen worden over dit mechanisme. Als je dat leert neemt de accuratesse van je inschatten toe en wordt deze minder vervormd door je eigen emoties. Je kunt het inschatten dan gaan gebruiken om je partners geluk te bevorderen. Maar dat zal alleen lukken vanuit een flexibel solide gevoel van zelf, want je moet de behoeftes van je geleende zelf opgeven. Je moet dus ongemakkelijke gevoelens tolereren. Je moet ook jezelf durven te confronteren door je eigen geest in te schatten.

Hiervoor zijn mijn 4 punten van evenwichtigheid (Eng: 4 points of balance) van groot belang.

Mensen die zich zelf niet kunnen beheren, beheersen de mensen om hen heen

Als je in een geleend zelf leeft ben je afhankelijk van de ander om je positief te voelen. Daardoor zal je die ander (op basis van jouw inschatten) constant proberen aan te sturen opdat het gewenst effect bereikt wordt. Hoe meer je dat doet in een relatie hoe meer de ander zich onderdrukt en gebruikt zal voelen, en hoe meer deze zich daar tegen zal gaan verzetten. Dit is de spirit kant van onze menselijke natuur. Daarom krijgen normale mensen seksuele problemen.

Daarom zijn therapieën die uitgaan van meer compromissen, onderhandelen, en redelijkheid volgens mij onjuist. Ik denk dat er meer dan voldoende kracht [spirit] in ieder van ons aanwezig om de optredende uitdagingen aan te gaan. Maar daar is wel voor nodig dat je jezelf bekrachtigt en beheert.

Het inschatten van de geest van de ander kan een zeer krachtige psychologische ontmoeting geven die “intersubjectieve staat” genoemd wordt. Dat gebeurt als je stopt om het te gebruiken om te kijken hoe je jezelf moet presenteren (om je goed te kunnen voelen) maar jezelf waarlijk gaat bekennen aan de ander. Er ontstaat dan een gevoel van “ik zie jou en jij ziet mij en we weten beiden dat we gezien worden door de ander omdat we dit willen laten gebeuren” Dit zijn intense ontmoetingen met je partner die je niet licht vergeet en die daarom ook meehelpen aan het verder ontwikkelen van je hersens. Misschien is wel het meest zoete en diepgaande van seks, intimiteit en erotiek dat mensen zich openlijk zo totaal laten zien aan elkaar.

Het antwoord op de eeuwenoude vraag: vermoordt het huwelijk de seks?

Oscar wild: bigamie is als je een vrouw teveel hebt; monogamie ook!

Inderdaad doodt het huwelijk het verlangen zoals we in de eerdere hoofdstukken gezien hebben. Echter de interpretatie hiervan dat de relatie over is, is meestal fout. Het is een tussenfase van elk goed huwelijk. Het is een goede evolutionaire ontwikkeling. Het is een pijnlijke en angstige ervaring, maar noodzakelijk voor jouw groei. Als je begrijpt wat je doormaakt helpt dat al veel.

Het is een overgang van de liefde gedreven door lust, verliefdheid, en hechting, naar een volwassen liefde gebaseerd op je neo-cortex, je verstand en je flexibele solide gevoel van zelf.

Een meer solide gevoel van zelf vergroot je vermogen om verlangend te zijn. Zonder dat solide gevoel van zelf kun je niet waarlijk verlangend zijn. Liefde, verlangen en zelfheid/individualiteit zijn weliswaar aangeboren menselijke mogelijkheden, maar we moeten ze allemaal wel nog ontwikkelen.

Deel 2 Hoe we samen ontwikkelen door middel van ons probleem met het seksueel verlangen

4 Bij jezelf blijven

Het menselijk zelf is een behoorlijk bijzonder iets. Je bent in staat om een flexibel solide gevoel van zelf te ontwikkelen dat onafhankelijk is van de bevestiging van anderen, dat veerkrachtig blijft onder de uitdagingen van het leven en van de andere mensen. Het is tegelijkertijd solide en flexibel. Het ontwikkelt zich continu op basis van nieuwe ervaringen. Het is helder gedefinieerd door de ontwikkeling van een juiste identiteit, een intrinsieke eigenwaarde, en duurzame waarden en doelen.

Het evenwicht tussen je gespiegelde gevoel van zelf en je solide gevoel van zelf maakt of je verlangen kunt ervaren of niet.

De vier punten van evenwichtigheid (four points of balance)

Er zijn 4 punten van evenwichtigheid die bepalen hoe al je verlangens in het leven uitwerken. Ze bepalen alle interacties; met je partner, met je kinderen, met elk mens waar je mee in contact bent. Deze zijn:

- 1) **Solide Flexibel Zelf**; de bekwaamheid om helder te zijn over wie jij bent en wat voor jou belangrijk is, in het bijzonder als je partner druk op je uitoefent om je aan te passen of anders te worden.
Je behoudt je eigen psychologische vorm in nauwe verbinding met belangrijke anderen die druk op je uitoefenen om anders te zijn. Je hoeft daar noch fysiek, noch emotioneel afstand voor te bewaren ten opzichte van die anderen. Hoe meer je in je solide gevoel van zelf rust hoe belangrijker je partner kan worden voor jou en hoe meer jij jezelf waarlijk kunt laten kennen aan je partner. Je kunt raad vragen en je laten beïnvloeden door anderen. Je kunt je mening bijstellen indien dat gerechtvaardigd is.
- 2) **Rustige Geest en een Kalm Hart**; in staat zijn jezelf te kalmeren, je eigen pijnen te dragen, en je eigen angsten te reguleren. Je kunt je eigen emoties, gevoelens en angsten reguleren. Als je jezelf niet kunt geruststellen, dan zullen je verlangens en de frustraties des levens je verscheuren. Dit punt speelt een kritieke rol in volwassen liefde. Het is het belangrijkste in ons mens zijn.
- 3) **Gegronsd Reageren**; de bekwaamheid om kalm te blijven en niet te sterk te reageren, in plaats van emotionele of fysieke afstand te creëren als je partner angstig of bozig wordt. Dit punt speelt een grote rol bij het peilen van de geest van de ander (Mind mapping) Je moet het uit kunnen houden bij wat je "leest" als je de geest van je partner peilt. Als je bent zoals de meeste mensen, dan overtreft je vermogen tot het peilen verreweg je vermogen tot kalm en gegronsd blijven. Het peilen van je partner zal je daarom ontstemmen en je zeer reactief maken.
- 4) **Zinvol Uithoudingsvermogen**; In staat zijn om te gaan staan en de kwesties te bezien die jou en je relatie verwarren, en de bekwaamheid om ongemak te verdragen ten behoeve van groei.
Alle dieren zoeken instinctief prettige omstandigheden en vermijden pijn. Maar wat de mens zo succesvol maakt, is dat hij in staat is om voorbij te gaan aan onmiddellijke bevrediging en het daaruit voortvloeiende lijden te doorstaan. Dit maakt het mogelijk

om langere termijn doelen en waarden na te streven.

Doordat we in staat zijn de pijn en hartezer te verdragen, worden huwelijk, familiebanden, ouderschap en zorg hebben voor anderen mogelijk gemaakt. Dat is helemaal niet gemakkelijk. Maar het is makkelijker te volbrengen als de pijn en het hartezer betekenisvol zijn, als het iets dient dat je waardevol vindt of waar iets goed uit zou kunnen komen.

Alle 4 de punten van evenwichtigheid zijn betrokken bij het handhaven en ontwikkelen van jouw zelf, ze bepalen de sterkte of de zwakte van jouw Zelf ervaring.

Deze 4 punten bepalen de loop van jouw leven. Problemen met één van de punten gaan meestal hand in hand met problemen met de andere drie. Maar het is wel volstrekt normaal om er problemen mee te hebben, daarom ondervinden alle langdurige relaties seksuele problemen. Maar het versterken van de 4 punten zal deze seksuele problemen doen oplossen.

Emotionele blokkering

Emotionele blokkering is als wat jij wilt doen datgene blokkeert wat je partner wil doen en andersom. Het huwelijk kent vele beslissingen waar echt een gezamenlijke keuze gemaakt moet worden en waar je niet gewoon kunt stellen dat je het met elkaar oneens bent. Seks is daar een duidelijk voorbeeld van. Je kunt daar niet uit de patstelling komen door compromissen te sluiten en te onderhandelen. Daarom ben je ervan overtuigd dat de blokkering onoverbrugbaar is.

De kenmerken van een emotionele blokkering zijn:

- Steeds weer terugkerende argumenten.
- Je kunt het er niet over eens worden dat je het gewoon oneens bent op dat punt.
- Meer communicatie verslechtert de situatie eerder dan dat die verbeterd.
- Je voelt dat je geen ruimte hebt voor een compromis omdat jouw integriteit op het spel staat.
- Verontschuldigen of reparatiepogingen zijn niet succesvol.
- Beide partners hebben boze pijnlijke gevoelens.
- Je voelt je vervreemd en afgesneden van elkaar.

Hoe goed je je ook probeert aan te passen en hoe goed je ook probeert te maskeren wat jij werkelijk wilt of niet wilt, dat helpt allemaal niet omdat je partner zo goed je geest kan peilen. Bijvoorbeeld je kunt nog zoveel in een training leren dat je iets aardiger moet zeggen tegen je partner, maar dat helpt niet omdat je partner toch kan peilen wat jij werkelijk denkt en voelt. Daarom helpen trainingen op dit gebied ook niet. Conflicten zijn daarom onvermijdelijk in een goed huwelijk. Zij ontstaan juist door een goede communicatie. Er zijn veel zaken waarover je het eens kunt worden dat je het oneens bent, maar over gedrag dat op een ernstige manier je partner beïnvloedt kan dat nu eenmaal niet. Daarom zijn de belangrijkste gebieden waarop de emotionele blokkering optreedt: seks, geld, kinderen, schoonfamilie.

Het doorstaan van een emotionele blokkering roept angst, boosheid, frustratie, gevoelens van afgewezen worden. Dit is geen foutje van de natuur. Deze blokkering is het trainingskamp van de natuur voor mensen die volwassen willen worden! Een gespiegeld gevoel van zelf voelt zich altijd ongeliefd en wordt ook nooit liefhebbend. Als de emotionele blokkade echter verkeerd geïnterpreteerd wordt en verkeerd begeleid wordt, dan zal het al gauw tot een scheiding leiden. De meeste scheidingen komen voort uit het verkeerd interpreteren of proberen op te lossen van de emotionele blokkade.

Er zijn betere manieren om met deze blokkering om te gaan dan over je gevoelens en emoties te gaan praten. De emotionele blokkering ontstaat omdat jij en je partner datgene doen wat iedereen doet die een goede relatie wil opbouwen: Je reguleert elkaars angsten door elkaars gespiegelde gevoel van zelf tot steun te zijn. Je geeft wat toe aan de ander en dan geeft de

ander wat toe aan jou om de angsten te beperken. Echter de menselijke natuur [spirit] accepteert dit maar tot een bepaalde grens. De emotionele blokkering ontstaat in de volgende 6 stappen:

- 1) Gedurende de lust,verliefdheids en hechtingsfase valideren en accommoderen jij en je partner elkaar naar hartenlust.
- 2) Moeilijke interacties maken dat er momenten komen waarop jullie dat niet meer doen en jullie gefrustreerd raken over het niet krijgen van de validatie en accommodatie van de ander.
- 3) Je beperkte vermogen om bij jezelf te blijven en je eigen onopgeloste psychologische items maken dat er een limiet is aan wat je nog kunt valideren en accommoderen zonder dat je eigen functioneren er door aangetast wordt. Voor je partner geldt hetzelfde.
- 4) De weigering om je eigen integriteit verder aan te tasten maakt dat je stopt met accommoderen en valideren.
- 5) Je wilt je zelfs niet meer aanpassen aan je partner. Je beschadigde gespiegelde gevoel van zelf gaat over tot weigering, koppigheid en openlijk verzet.
- 6) Je partner zit op een gegeven moment in dezelfde situatie en jullie beiden hebben dan geen ruimte meer om voor of achterwaarts te bewegen. Jullie zitten in de emotionele blokkering en er is geen zicht op een oplossing.

De blokkering is universeel, maar is altijd speciaal voor elke relatie, omdat hij in een gezamenlijk interactie gecreëerd wordt. In een volgende relatie zal hij er weer anders uitzien dan in deze, maar het fenomeen zal wederom optreden.

Begrip over deze emotionele blokkering geeft je de mogelijkheid om je seksuele problemen op en geheel andere manier te benaderen, ook als ze al tientallen jaren optreden. Het is weliswaar moeilijk om door je angsten en onzekerheden heen te zien dat de zaken die je relatie en gevoel van zelf bedreigen in werkelijkheid deze juist kunnen versterken; als je de pijnen van groei kunt verdragen tenminste.

Elke vooruitgang in de 4 punten van evenwichtigheid heeft een positieve invloed op de andere partner en vermindert de blokkering. Maar vanuit je gespiegelde gevoel van zelf wil je juist dat je partner jou geeft wat je wilt. Daarom moedig ik je aan tot het volgende: stop met de ouder kind relatie als een juist model voor volwassen liefdesrelaties te zien. Vergeet het idee dat niet tegemoet gekomen hechttingsverlangens de primaire oorzaak van je problemen zijn. Deze vertekening maakt de emotionele blokkering alleen maar erger, maakt je seksuele problemen moeilijker op te lossen en brengt daarmee een scheiding alleen maar dichterbij.

Differentiatie

Het proces voor het ontwikkelen van de 4 punten van evenwichtigheid wordt differentiatie genoemd. *Zie differentiatie als jouw vermogen om je emotionele evenwicht te behouden terwijl je in relatie bent met belangrijke anderen.* Praktisch gezien betekent dit dat je je 4 punten van evenwichtigheid toepast. Hoe meer je deze kunt belichamen, hoe meer gedifferentieerd je bent en andersom.

Differentiatie is het proces waarmee hele nieuwe soorten kunnen ontstaan. Differentiatie is evolutie. Als je het gaat doen ben je als persoon aan het evolueren. Vermenigvuldig dit proces met miljoenen jaren en dan zie je de evolutie van de mens als soort.

Veel mensen zijn onvoldoende gedifferentieerd om het stadium van verliefdheid om te zetten in een hechttingsrelatie. Eenmaal echter wel zover gekomen dan speelt differentiatie een sleutelrol in het wakker houden van je seksuele verlangens.

Differentiatie is een krachtig persoonlijk proces dat gedurende je gehele leven plaats vindt in jouw interacties met anderen doordat deze interacties vorm geven aan je gedachten, je

gevoelens, en je gedrag. Voor mij zijn “differentiatie”, ‘het handhaven van je evenwicht’, ‘je 4 punten van evenwichtigheid’, en ‘jezelf blijven’ dezelfde begrippen.

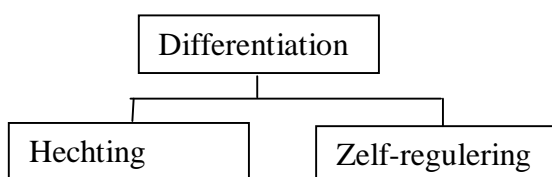
Differentiatie recept voor een lastige situatie met je partner:

- 1) Identificeer jouw situatie als een differentiatie proces.
- 2) Herken dat je jouw emotionele evenwicht aan het verliezen bent.
- 3) Splits je probleem op in de 4 punten van evenwichtigheid. Dit laat zien waar je een probleem hebt en wat je eraan hebt te doen.
- 4) Gebruik deze mantra om jezelf gefocust te houden als het lastig wordt: “blijf bij jezelf!”

4 punten van Evenwichtigheid: balanceren tussen hechting en autonomie.

In tegenstelling tot hoe het meestal ervaren wordt is de emotionele blokkering oplosbaar. Als je tenminste bereid bent het zware werk te doen om jezelf beter in je greep te krijgen. Het voelt hopeloos omdat je het probleem niet op hebt kunnen lossen waarvan je niet wist dat je het had. Gelukkig zijn je gevoelens niet de uiteindelijke autoriteit over wat er gaande is. Het voelt alsof je liever van de ander verlost zou zijn terwijl je tegelijkertijd niet zonder die ander kunt. Dat komt omdat jullie de 2 belangrijkste menselijke driften aan het ondervinden zijn. Je wilt een intieme relatie en je wilt je eigen lot bepalen en je eigen leven kunnen leiden. Als je bij elkaar blijft en de emotionele blokkering goed doorwerkt, dan gaat je dat lukken. Dezelfde oorzaken die maakten dat jullie trouwden doen jullie anders ook weer scheiden; een te geringe ontwikkeling van je 4 punten van evenwichtigheid. Deze zijn net zo belangrijk voor het stabiliseren van een intieme relatie als voor het kunnen leiden van je eigen leven binnen die relatie; het ontwikkelen van een zelf.

We willen tegelijkertijd nabijheid en verbinding en we willen tegelijkertijd vrijheid en zelfsturing. Elke onbalans hierin veroorzaakt een inbreuk op ons zelf. (hoe geringer je differentiatie hoe minder ervoor nodig is om je van slag te doen geraken) Als je partner te veeleisend voelt dan zal een geringer seksueel verlangen het gevolg zijn. Als je relatie te afstandelijk voelt idem dito.



Aan de ene kant staat zelf-regulering en geen autonomie omdat ik duidelijk wil maken dat het er niet omgaat dat je maar doet wat jij wilt zonder rekening te houden met de ander. Om zelf regulatie te hebben moet je in staat zijn je eigen angsten te beheren en je eigen emoties gerust te stellen.

Als je graag je eigen frustraties bot zou willen vieren op je partner en je doet dat niet; dat is echte autonomie. Dat is tegelijkertijd ook erg lastig om te doen.

Als ik in mijn lezingen waar ook ter wereld vraag of er iemand in het publiek is:” die niet weet wat het betekent om te weigeren je nog langer over te geven aan de tirannie in het huwelijk” dan krijg ik altijd gelach en knikkende hoofden. Daarom wordt het huwelijk ook wel getypeerd als een situatie met 2 meesters en 2 slaven.

Het lijkt op de denkbeeldige situatie dat we allemaal maar één been hebben. We kunnen dan alleen maar lopen door elkaar vast te houden. Echter tegelijkertijd verplicht ons dat ook om altijd samen naar hetzelfde te gaan, wat ervaren zou worden als over en weer onder de controle van de ander zitten. Tegelijkertijd zou elkaar loslaten betekenen wat we weer moeten

kruipen en ook niet die plek zouden kunnen bereiken. Dit spanningsveld lijkt op dat van een huwelijk.

Als je moeite hebt met het handhaven van eigen balans, dan voel je je al snel onderdrukt. (je narcisme maakt je partner dan tot een onderdrukker) Het zoeken naar diegene wiens been je nodig hebt en die jouw been nodig heeft gaat niet werken. De balans moet uit jezelf komen. Anders blijf je eisen van de ander dat hij je ondersteunt om je gespiegelde gevoel van zelf groter te doen lijken. Je blijft dan steun zoeken bij de ander in een wederzijds klein houdende omarming. Als je elkaar los gaat laten zal dat altijd eerst wiebelig voelen en zal je elkaars evenwicht steeds weer verstoren. Zo ziet het er uit als je je eigen balans gaat leren vinden in een huwelijk.

Zolang je niet gedifferentieerd bent lijkt het alsof hechting en autonomie niet samen kunnen gaan. De 2 krachten lijken elkaar tegen te werken en je te verscheuren. Maar in werkelijkheid zijn het de 2 kanten van dezelfde medaille, differentiatie genaamd. De één bestaat bij de gratie van de ander en beiden zijn ze onderdeel van het evolutionaire proces om een persoonlijk zelf te worden. Je moet dan ook stoppen met de spanningen in je huwelijk te zien als een probleem met je partner. Het is een probleem met deze 2 verschillende aspecten van jouw zelf. Het is jouw proces tot een zelf.

Differentiatie is samenzijn en op jezelf staan! Emotionele versmelting is samenzijn zonder op jezelf te staan!

Hoe zwakker je 4 punten van evenwichtigheid:

- Hoe eerder de emotionele blokkering zal optreden
- Hoe intenser de emotionele blokkering zal zijn
- De emotionele blokkering is complexer en moeilijker op te lossen.
- De emotionele blokkering is moeilijker te dragen

Als je dit kunt begrijpen dan kun je de emotionele blokkering niet meer zien als dat er iets mis is, maar dat er iets aan het rijpen is.

Mijn professionele mening is dat intense diepgaande conflicten niet automatisch betekenen dat je relatie ongezond is. Het hangt er helemaal vanaf hoe je er mee omgaat. Je mate van blokkering is altijd omgekeerd evenredig met de sterkte van je 4 punten van evenwichtigheid. Als je je interne conflicten niet kunt verdragen, dan ga je ze uitprojecteren tot interpersoonlijke conflicten. Dat betekent niet dat openlijke gevechten geoorloofd zijn. Deze zijn een serieus probleem in relaties. Het is niet zo dat je zomaar alles kunt doen. Je moet de conflicten op de juiste manier gebruiken om aan te groeien.

De remedie tegen emotionele blokkades

Emotionele blokkade is onvermijdelijk maar oplosbaar door het versterken van je 4 punten van evenwichtigheid. Het startpunt is dat je gaat beseffen dat je in een emotionele blokkade zit in plaats van dat je denkt hij/zij het weer doet. Je kunt dan tegen jezelf zeggen: "Wacht eens even, blijf bij jezelf en blijf helder over wat jij belangrijk vindt op dit moment. Kalmeer je geest. Reageer niet te sterk. Blijf gegrond. Betekenisvol uithoudingsvermogen zal je brengen wat je wilt. Ik zeg tegen iedereen: "Wil je je 4 punten van evenwichtigheid versterken; stap in het huwelijksbootje! Daarin krijg je alle oefening die ervoor noodzakelijk is."

Naarmate je 4 punten van evenwichtigheid sterker worden ga je het beste in jezelf ontdekken. Je bent niet meer tevreden met je gespiegelde gevoel van zelf, maar je wilt dit omvatten en overstijgen. Je gaat voor de diepere waarden in jouw leven. Het is niet gemakkelijk; je zult moeilijke momenten van zelf confrontatie tegen komen, maar het is de enige toegang tot verlichting, wijsheid en compassie.

Seksuele problemen zijn niet uniek. Alle levensproblemen zoals ziekte, persoonlijke trauma's, financiële problemen, en moeilijkheden met de kinderen of de schoonfamilie zijn soortgelijke

problemen die groei vragen. Als het beste in jou wakker wordt kun je ze tegemoet treden en oplossen. Als het slechtste in jou de baas is worden het vaak langdurige rampen. Op de juiste manier benadert kunnen jouw verlangen en je relatie en hoe jij en je partner zich over zichzelf voelen opmerkelijk verbeteren. Jouw 4 punten van evenwichtigheid bepalen jouw mogelijkheid tot verlangen, de diepte van je verlangen en de veerkracht van je verlangen.

5 Intimiteit geeft vorm aan je seksuele verlangen

De manier waarop de intimiteit belangrijk is voor een langdurige relatie is verbazingwekkend. Intimiteit is net zo'n complex systeem als seksualiteit, en wordt net zo beïnvloed door jouw 4 punten van evenwichtigheid.

Vaak is in een relatie de ene partner de meer verlangende naar seks en de ander de meer verlangende naar intimiteit.

Voor de meer verlangende naar seks voelt het alsof de ander nooit wil wat jij belangrijk vindt, seks. Vaak wordt dat verlangen ook nog enigszins belachelijk gemaakt, alsof jij oversekst bent. Je voelt je totaal niet begrepen en geaccepteerd door de ander. Maar die ander wil wel steeds in je hoofd (gedachten) binnendringen. Je "moet" wel je ziel en zaligheid ervoor blootleggen. Dat voelt onverdraaglijk.

Voor de meer verlangende naar intimiteit voelt het alsof de ander je helemaal niet belangrijk vindt, alsof je eigenlijk nauwelijks bestaat behalve als seksueel aantrekkelijk object. Deze vraagt immers nooit naar de dingen die jij belangrijk vindt. Waarom zou je daarmee seks willen hebben?

Zoals in veel relaties oefent de meer verlangende partner naar intimiteit druk uit omdat ze een positief gespiegeld gevoel van zelf nodig heeft. Spreken met de partner geeft geruststelling en bevestiging. Waar in werkelijkheid om gevraagd wordt is niet intimiteit maar waardering, empathie en acceptatie. Het gespiegelde gevoel van zelf raakt onzeker omdat het niet in staat is te peilen waar de ander uithangt en wat de ander over hem/haar denkt. Dit creëert onzekerheid en angst bij het gespiegelde gevoel van zelf. Natuurlijk wil je geen seks met diegene die die onzekerheid en angst teweeg brengt. Bovendien als je echt seks zou hebben zou je moeten laten zien wat jij wel en niet seksueel opwindend vindt en daarmee onthul je aan je partner wie jij seksueel bent. Voor een gespiegeld gevoel van zelf is dat angstig en wil je dat vermijden.

Zo gezien lijkt het veel op de meer verlangende partner naar seks. Deze zegt dat hij fysiek intiem wil zijn en de liefde wil bedrijven, maar wat hij werkelijk wil is dat zijn angst verminderd wordt doordat hij bevestigd wordt in zijn aantrekkelijk zijn en een goed minnaarschap.

Op het moment dat er meer openheid en intimiteit ontstaat doordat er over de gevoelens van beide partners gesproken wordt ontstaat er bij de meer verlangende naar intimiteit ook weer ruimte voor seksuele gevoelens. Dit is de manier waarop intimiteit de seksualiteit kan beïnvloeden en dat ook vaak doet bij paren.

Intimiteit gevalideerd door de ander of gevalideerd door jezelf.

Door anderen gevalideerde intimiteit is wat je als kind als eerste ervaart in het leven. Deze is afhankelijk van wederkerigheid. De één onthult aan de ander gevoelens, gedachten, ervaringen enzovoort en de ander accepteert, valideert deze en geeft empathie. Dan doet de ander zijn onthullingen. Als mensen zeggen dat ze een diepe intimiteit wensen dan bedoelen ze dit soort intimiteit die door de ander gevalideerd moet worden. Wat we dan eigenlijk wensen is een emotionele versmelting van ons gespiegeld gevoel van zelf op basis van een geleend functioneren. De intimiteit die door anderen gevalideerd moet worden betreft altijd ons gespiegelde gevoel van zelf. Je ervaart in hoeverre de ander zichzelf bloot geeft en dat

beïnvloed in hoge mate in hoeverre jij je bloot kunt geven. In die zin is het sterk gebaseerd van jouw inschatten van de geest van de ander.

Hier is een harde waarheid die je waarschijnlijk niet horen wilt: Intiem zijn met je partner betekent niet dat je de beantwoording krijgt die je graag wilt! Intimiteit is een interpersoonlijk proces en betreft het jezelf confronteren met jezelf en dit bekennen in aanwezigheid van je partner.

Intimiteit is voor mij je eigen geest peilen ten overstaan van je partner en je partner mede jouw geest laten peilen. Soms zal je partner je accepteren en valideren, maar soms ook niet! Als je in staat bent jezelf te kalmeren en te valideren, ook als je partner dat niet doet, dan spreek ik van intimiteit die door jezelf gevalideerd wordt. Dit hangt sterk af van de sterkte van jouw 4 punten van evenwichtigheid.

Verliefde en net getrouwde stellen zijn geheel afhankelijk van ander-gevalideerde intimiteit. Langdurige relaties kunnen niet zonder de intimiteit die door jezelf gevalideerd wordt. Het huwelijk maakt dat je moet groeien. Daarom hoeft intimiteit lang niet altijd goed te voelen. Daar is het niet voor; het is dat je gaat groeien. Dit gebeurt op verschillende manieren in het huwelijk:

- 1) Het proces van eliminatie maakt dat je vroeg of laat moet gaan communiceren over zaken waarvan je weet dat je partner ze niet leuk vindt. De partner zal jou niet valideren als je die ter sprake brengt. Op dit moment stopt de validatie door je partner en zet het proces van de emotionele blokkering in.
- 2) Als je eerlijk kunt zijn over wie je werkelijk bent zonder de gegarandeerde validatie van je partner dan kom je in een soort mini identiteitscrisis. Als je dat aan kunt in het bijzijn van je partner dan wordt je een meer solide persoon. Dat is intimiteit zoals ik het bedoel.
- 3) Intimiteit betekent dat je partner jou precies gaat leren kennen. Vanuit je gespiegelde gevoel van zelf ben je onzeker of je wel goed bent zoals je bent, en is het lastig te geloven dat er iemand van je kan houden zoals je werkelijk bent. Daarom is het moeilijk om jezelf waarlijk te laten kennen. Zeker als je jezelf al voor de gek houdt in wie of wat je bent. Maar tot het moment dat je jezelf werkelijk laat kennen door de ander zal je je nooit veilig kunnen gaan voelen.
- 4) Moeilijke zaken moeten wel gezegd kunnen worden. Dat lukt je nooit als je uitgaat van de validatie door je partner. Het is vaak de accumulatie van onuitgesproken zaken tussen partners die de (een van de) partners dwingt een overstap naar intimiteit door zichzelf gewaardeerd te maken.

Intimiteit betekent dat je ervaart dat je partner zijn interesse helemaal in jou heeft. Het geeft een gevoel van samenzijn. Tegelijkertijd hoor je dingen van je partner die je nog niet wist en realiseer je je dat je nog veel meer niet weet van je partner. Deze momenten van samenzijn zijn altijd opwindend, maar niet altijd geruststellend. Maar je hersens veranderen erdoor en dat is een groot effect van intimiteit.

Intimiteit is een systeem net als seksueel verlangen

Zolang de partners afhankelijk blijven van de ander-gevalideerde intimiteit controleert de minder naar intimiteit verlangende partner altijd de mate van intimiteit net als bij seks. Zolang partners hun 4 punten van evenwichtigheid niet ontwikkeld hebben zal dat zo blijven.

Intimiteit vereist steeds nieuwe onthullingen van jezelf naarmate de relatie voortduurt. Dus op den duur kom je altijd uit bij punten waarvan je denkt dat je partner ze niet zal valideren. Dan wil de minder verlangende partner naar intimiteit niet meer verder communiceren omdat hij die punten niet wil aangeroerd wil hebben. Deze stopt de communicatie en zo controleert deze de mate van intimiteit.

De vergelijking met seks gaat alleen op als de partners afhankelijk blijven van ander-gevalideerde intimiteit. Dat verandert zodra ze de 4 punten van evenwichtigheid zodanig ontwikkeld hebben dat ze hun intimiteit zelf kunnen valideren. De partner met het meeste verlangen naar intimiteit kiest dan waar en wanneer de intimiteit plaats zal vinden. Want je hebt dan een voldoende een solide gevoel van zelf om jezelf gerust te stellen en te kalmeren en hoeft niet meer de geruststelling van de validatie van je partner. Daarmee verliest de partner de controle.

Net als bij seks controleert de minder verlangende partner naar intimiteit ook de zelfwaardering van de partner. Maar zowel bij seks als bij intimiteit verliest de minder verlangende de controle op het moment dat de meer verlangende een meer solide gevoel van zelf ontwikkelt.

De afhankelijkheid van door anderen gevalideerde intimiteit creëert de emotionele blokkering

Er is niets principieels mis met het wensen van ander-gevalideerde intimiteit. Alleen zal op den duur de ander in gevecht gaan om zijn autonomie te behouden. Dat is in een langdurige relatie hoe het werkt. Hoewel het aantrekkelijk lijkt om jezelf te verliezen in een verliefdheidsrelatie, is bij onvoldoende ontwikkelde punten van evenwichtigheid de einduitkomst zeker een slagveld. Je eigen afhankelijkheids- en autonomiebehoefte triggeren het differentiatie proces. Jouw eigen of je partners behoefte aan autonomie zal automatisch optreden als de afhankelijkheid van ander-gevalideerde intimiteit maar voortduurt. Deze afhankelijkheid en je gevoel er recht op te hebben het te krijgen van je partner creëren de emotionele blokkade. De ander kan je de validatie vaak ook eigenlijk helemaal niet geven. Immers jij wacht met je te verder te onthullen op de validatie van de ander, maar zolang jij jezelf niet aan de ander onthult hebt kan er ook geen sprake ervan zijn dat jij je gevalideerd voelt op dat punt. Je bent dan eerder geïnteresseerd in geaccepteerd en bewonderd te worden dan waarlijk te onthullen wie jij bent en wat jij voelt. Dit gebeurt met name op punten waarvan je verwacht dat de ander ze misschien wel niet zal accepteren. Zolang je je echter niet volledig onthult hebt zal je op die punten nooit veilig en geaccepteerd kunnen voelen.

De werkelijke vraag is dan ook of je blijft wachten op het onmogelijke of dat je bereid bent op te groeien en jouw onrealistische verwachtingen los te laten.

Werkelijke intimiteit zoals ik die bedoel ligt altijd pal voor je; alles wat je te doen hebt is te gaan staan en jezelf waarlijk te laten kennen aan je partner en aan jezelf.

Als je 4 punten van evenwichtigheid onvoldoende ontwikkel zijn zal de emotionele blokkade op de volgende manieren in gang worden gezet:

- 1) De basis voor de latere intimiteitsproblemen wordt gelegd omdat jij en je partner in den beginnen ten vollen afhankelijk zijn van de ander-gevalideerde intimiteit. Hoe succesvoller dit is hoe emotioneel afhankelijker jullie van elkaar worden en hoe sterker de verwachtingen naar elkaar worden.
- 2) Als jouw onthulling je partner boos en geagiteerd maakt dan zal die validatie meestal uitblijven. Je partner zal je dan niet aanmoedigen er verder over te spreken. Deze kan jou namelijk niet gaan accommoderen zonder daarbij geconfronteerd te worden met de eigen beperkingen.
- 3) Ten gevolge van het proces van eliminatie kom je vroeg of laat op dit soort gevoelige punten. De blokkades ontstaan vooral op punten waar je emotioneel blind bent en een onjuist beeld over jezelf hebt.

Op den duur voelt de een of de ander dat deze in dit proces teveel van de eigen autonomie opgegeven heeft en weigert dit nog langer te doen. Daar ontstaat de emotionele blokkade.

Blokkade op het gebied van intimiteit creëert de minder verlangende naar seks.

Zodra problemen over intimiteit verschijnen zullen paren met een geringe differentiatie deze hanteren op een manier dat het leidt tot minder verlangen in seks. (Soms is de minder verlangende naar seks ook de minder verlangende naar intimiteit. Dat geeft deze persoon een dubbele macht over het gespiegelde gevoel van zelf gevoel van de ander.)

Mensen verlangen op de lange duur niet naar partners die steeds gevalideerd moeten worden. Je verliest dan het respect voor die ander omdat deze zo afhankelijk is. De druk om de ander te valideren roept jouw weigering op om toe te geven aan die tirannie. Het gevoel "er te moeten zijn voor elkaar" voelt verstikkend. Seksueel verlangen verdwijnt daarmee. Gelukkig is ons brein een zeer adaptief en flexibel orgaan. Onder invloed van al onze ervaringen past het zich steeds weer aan om te overleven. Dat betekent dat we zelf ook invloed uit kunnen oefenen door de juiste dingen te doen. Relaties te blijven zien als geheel bepaald door onze genen of door onze kindertijd is een verkeerd uitgangspunt hierbij.

Omschakelen naar zelf confrontatie en zelf-gevalideerde intimiteit.

Een positieve spiegeling willen is in werkelijkheid het willen versterken van je gespiegelde gevoel van zelf, ook als dit niet deugd. Je wilt zeker niet horen dat er iets aan jou mogelijk niet helemaal is zoals jij denkt dat het is of zoals jij het graag zou willen hebben.

Synchronie is als de één iets onthult en de ander dat valideert en accepteert en vervolgens de ander weer iets onthult. Dat is hoe het in verliefdheid vaak gaat.

Vroeger dachten de wetenschappers dat de moeder kind synchronie het enige belangrijke was; namelijk om de hechting te versterken. Echter de laatste tijd zien ze dat het niet in synchronie zijn net zo belangrijk is. Het zijn twee onmisbare aspecten van het in relatie zijn. Het blijkt dat baby's opzettelijk de synchronie regelmatig verbreken en dat ze dit doen om hun hartslag, enz. te reguleren als ze te sterk gestimuleerd dreigen te raken. Dus niet synchroon zijn is geen verspilde tijd. Het is zelfs noodzakelijk.

De enige manier om uit de emotionele blokkade te komen is te stoppen met synchroon te willen zijn. Je moet stoppen met in afstemming met je partners reacties te antwoorden. Je moet een eigen antwoord vinden en een nieuw gedrag. Dat is in wezen alles wat je moet doen om de blokkade over seks en/of intimiteit op te heffen. Maar dat is vaak wel extreem moeilijk zonder voldoende ontwikkelde 4 punten van evenwichtigheid.

Hier komt de zelf-gevalideerde intimiteit aan de orde. Het is de uitweg uit deze blokkade. In tegenstelling tot ander-gevalideerde intimiteit heeft deze namelijk geen synchronie nodig. Stoppen met synchroon te willen zijn onderbreekt het patroon van negatieve emotionele reacties op elkaar. Het schreeuwen en gillen naar elkaar vermindert omdat je je niet meer door je partner gecontroleerd voelt. Zolang je je afhankelijk voelt van je partner voor je emotionele evenwicht is er geen ontsnapping uit de blokkade mogelijk. Daarvoor moet je de overstap maken naar zelf-gevalideerde intimiteit. Deze behelst het valideren, accepteren, en geruststellen van jezelf. Daarmee verkrijgt jij de vrijheid om te zeggen wat gezegd moet worden. Je confronteert jezelf in plaats van je partner. Je moet wel erg oplettend niet reactief te worden als je dat doet want je partner kan dat makkelijk wel worden als je het doet. Deze schrikt omdat het beeld wat hij heeft niet meer klopt en omdat voelbaar is dat je uit de emotionele versmelting stapt. Deze schrik kan makkelijk tot een negatieve reactie leiden.

Het creëren van intersubjectieve ervaringen

Wetenschappers geloven dat intersubjectieve ervaringen de ontwikkeling van je brein stimuleren. Net als het samen een kind krijgen is zelf-gevalideerde seks een van de krachtigste intersubjectieve ervaringen en daarmee een stimulerend voor ontwikkeling omdat:

- Het een rustige vredige sfeer creëert, iets dat zeer bevorderlijk is voor ‘leren’.
- Zowel je lichamelijke zelf als je mentale zelf is erbij betrokken.
- De nieuwe ervaring dwingt je geest om de nieuwe gedachten, emoties, ervaringen en gedrag te integreren. Dat maakt dat de linker en rechterhelft moeten samenwerken om nieuwe patronen te creëren. Dit bevordert “leren”

Daarom ervaren partners zulke momenten zo intens. Voldoende van dit soort momenten maken dat je je een ander mens gaat voelen. Er zijn 2 aspecten die de diepte van deze ervaringen bepalen:

- De belangrijkheid van je partner; Hoe belangrijker je partner, hoe meer je uitgedaagd wordt als deze niet meteen warm en vriendelijk reageert. Het trotseren van dit gevoel van kwetsbaarheid vergroot je gevoel van zelf-gevalideerde intimiteit. Openlijk herkenbare zorg voor je partner doet dit ook.
- De diepte van je zelf-confrontatie. Zelf-confrontatie is het hart van intimiteit. Hoe meer je aan je partner onthult wie je waarlijk bent en hoe minder je jezelf maskeert, hoe groter je ervaring van intimiteit zal zijn. Andersom, hoe meer het een zelfpresentatie is in plaats van een zelf-confrontatie, hoe oppervlakkiger de intimiteit zal aanvoelen. Als je echt intiem wilt zijn laat dan je partner jouw geest eens lezen terwijl je zorgvuldig kijkt wie of wat je eigenlijk bent.

Het gevoel van intimiteit hoeft niet wederkerig te zijn. Als jij doet wat er hier gezegd wordt en je partner niet, dan zal jij een diep gevoel van intimiteit ervaren en je partner tegelijkertijd niet. Dat maakt het er wel niet gemakkelijker op voor jou.

Volwassen intimiteit maakt het beste in je wakker

Het proces van jezelf kennen en jezelf waarlijk laten kennen zonder acceptatie te vragen, betreft een krachtige zelf-confrontatie. Dit te beoefenen versterkt je 4 punten van evenwichtigheid.

Jezelf confronteren versterkt jouw zelf, zoals gewicht heffen je spieren versterkt. Jouw eigen gedrag en motieven ter discussie stellen in plaats van deze te rechtvaardigen, daagt je zelfbeeld uit. Dit betreft vragen als: Had ik echt wel gelijk in die discussie? Ben ik echt zo geduldig/liefhebbend/wijs/enz. als ik denk? Wat vermijd ik?

Een solide gevoel van zelf ontwikkelt zich op basis van zelf confrontatie en niet op basis van het internaliseren van de validatie van anderen; dat is hoe het gespiegelde gevoel van zelf zich ontwikkelt en versterkt. Als je niet te weten komt wie je werkelijk bent, dan blijf je afhankelijk van het oordeel van anderen over jou.

Echter zelf-confrontatie is nooit gezellig en warm of lekker samen. Je wordt je nauwkeurig bewust van wie jij bent, wie je partner is en hoe jullie relatie is. Zelf validerende intimiteit steunt daarom ook weer op je 4 punten van evenwichtigheid omdat je er het betekenisvolle uithoudingsvermogen voor moet hebben.

Soms is het echter zo dat toenemende intimiteit een afnemend seksueel verlangen teweeg brengt. Dat heeft dan vaak te maken met het feit dat seks verbonden blijft met het gevoel van samensmelten uit je verliefdheidperiode. Maar voor de meeste mensen geldt het omgekeerde. Toenemende intimiteit geeft een toenemend verlangen naar seks met de partner. Deze seks is dan één van de meest sterke intersubjectieve ervaringen die een mens kan beleven. Omdat intimiteit ons doet groeien op een manier dat we er mooier van worden. Er is geen inherente schoonheid aan seks. Die zul je in jezelf moeten vinden. Intimiteit laat een onuitwisbare indruk achter in jouw geest en daar zullen die momenten met je partner altijd voort blijven leven.

6 Van martelaarschap naar vrijheid in de monogame relatie

In den beginne waren de mensen net zo vrij in hun seksuele omgang met elkaar als de bonoboaapjes. Zo'n 350.000 jaar geleden begon dat te veranderen. De evolutie van de moderne seksualiteit en de bijbehorende emoties ging te samen met de evolutie van de voortplantingsstrategie van seriële monogamie en stiekem overspel. Langzamerhand ontstonden er regels over wat goed en fout was en wat je eigenlijk niet zou moeten doen, maar waar je misschien wel mee weg zou kunnen komen. Verreweg de meeste mensen trouwen met één persoon en blijven daar langere tijd mee samen. Ook in landen waar veelwijverij is toegestaan maakt maar een klein gedeelte van de mannen daar gebruik van. Veelmannelij komt vrijwel niet voor. Echter monogamie en trouw blijven, zijn 2 verschillende zaken. Overspel is waargenomen bij honderden andere diersoorten die monogaam leven.

Ondanks alle regels en straffen, zelfs tot de doodstraf toe, zijn er geen culturen waar overspel niet voor komt. Diverse studies laten zien dat 50 % van de mannen en 40% van de vrouwen voor hun 50ste verjaardag overspel hebben gepleegd. Zowel de monogame instelling, als het overspel lijken onderdelen van onze evolutie. Daar komt ook weer het inschatten van de geest van de partner bij kijken; om heimelijk overspel te kunnen plegen, moet je instaat zijn je partner voor de gek te houden.

Zo'n 10.000 jaar geleden begon het grote oppoetsen van het geleende zelf van de mannen; ze begonnen de vrouwen aan zich te onderwerpen. Aan het einde van het stenen tijdperk was de man de overheerser en de vrouw de onderworpenen. Waarom en hoe dit precies gebeurde weten we niet. Misschien was het "recht van de sterkste" de mannelijke oplossing voor de emotionele blokkades. Tegen 3000 jaar voor Christus was de patriarchale samenleving een feit en waren vrouwen een soort vee geworden. Zolang het een agrarische samenleving was bleven de vrouwen ondergeschikt. Pas met de opkomst van de industrialisatie verkregen de vrouwen en wat sterkere positie. De meest recente trend is dat de vrouwen weer hun eigen keuze kunnen gaan maken; sociaal, en qua voortplanting. Een toenemend aantal vrouwen over de gehele wereld weigert zich nog langer te onderwerpen aan de overheersing van de man. De onderwerping van de vrouwen is een voorbeeld van "geleend functioneren". Het mannelijke gevoel van zelf neemt er door toe maar het vrouwelijk gevoel van zelf neemt er door af. Overspel door de vrouw was onacceptabel, want het ondergroef het gevoel van zelf van de man en bovendien was het dan niet meer zeker of zijn kinderen wel van hem waren. Door zijn overheersing kon hij een dubbele seksuele moraal installeren; seksuele vrijheid voor hem tegelijkertijd met zijn seksuele exclusiviteit op zijn vrouw.

Hoewel vrouwen zeer bedreven zijn geworden in het opvijzelen van de gespiegelde gevoel van zelf van de mannen, zijn ze dat nooit leuk gaan vinden. Hun instinct om zich te verzetten tegen deze tirannie kwam vroeg of laat altijd weer op. Vrouwen maken in dit proces ook gebruik van geleend functioneren. Zij verbinden zich met sterke, rijke, machtige mannen. Darwinistisch gezien geeft dit hun nakomelingen een grotere kans op succes. Maar in werkelijkheid verbinden ze zich met die mannen omdat die hun eigen gespiegelde gevoel van zelf oppoetsen.

Monogamie is geen belofte; het is een systeem!

Monogamie is niet een onderlinge belofte, het is een dynamisch systeem van 2 mensen waarvan de uitkomst sterk afhangt van de sterkte van hun 4 punten van evenwichtigheid. Monogamie in paren met sterk ontwikkelde punten van evenwichtigheid creëert een sterk seksueel verlangen. Maar als die punten onvoldoende ontwikkeld zijn, dan bevordert het juist een zwak seksueel verlangen. Het verlangen verdamt naarmate iemand zich meer opgesloten voelt in een relatie met emotionele versmelting en geleend functioneren. Het goede nieuws is dat als we er op de juiste manier mee omgaan de in de monogame relatie ontstane seksuele problemen onze 4 punten van evenwichtigheid kunnen gaan versterken.

Monogamie creëert een monopolie op seks van beide partners op elkaar. Goed ontwikkelde paren respecteren dat de minder verlangende partner een monopolie heeft op de seks. Paren met minder ontwikkelde punten van evenwichtigheid ontkennen het, of gaan erover strijden. De minder verlangende partner zal daarbij het toegeven aan de verlangde seks gebruiken om zijn machtspositie te versterken. Deze machtspositie vergroot ook het gevoel van eigenwaarde van zijn gespiegelde gevoel van zelf. Ook kan een rol spelen dat je (onbewust) de ouder kind rol van vroeger wilt voorkomen door je niet over te geven aan je partner. Dat herinnert je teveel aan je ondergeschikte rol als kind. Alle seksuele ouverturen van de meer verlangende partner worden dan gezien als pogingen hem te overheersen of bekritisieren. De monogame relatie maakt dat de meer verlangende partner overgeleverd is aan dit spel.

Het voorspel is het begin van de “onderhandeling” of en hoe seks plaats zal vinden. Paren met zwakke punten van evenwichtigheid raken hierin vaak al gefrustreerd. Als bijvoorbeeld de meer verlangende partner wil gaan zoenen en de minder verlangende partner wegdraait, dan wordt dit geïnterpreteerd als de boodschap “mijn partner wil mij niet”. Het enige wat de minder verlangende partner eigenlijk nog maar hoeft te doen, is niet meteen enthousiast te reageren en het gevaar van seks is alweer geweken omdat de meer verlangende partner bij voorbaat al inbindt. Zo wordt de macht heel subtiel uitgespeeld.

Buitenechtelijke relaties zijn geen daad van echte differentiatie. Het is een vorm van pseudo-differentiatie. Verzet kan nooit autonomie inhouden omdat de controle nog steeds bij de ander gelegd wordt. De beste manier om “tirannie op te lossen” is door een betere grip op jezelf te krijgen. Autonomie en onafhankelijkheid betreffen het zorg hebben voor jezelf; geen dingen doen die afbreuk doen aan jezelf. Bijvoorbeeld door openlijk niet langer te accepteren dat jouw belofte tot een monogame relatie misbruikt wordt om macht over je uit te oefenen. Dan hoef je je eigen waarden niet meer te schenden met het stiekem plegen van overspel.

De monogame relatie van slecht gedifferentieerde paren creëert altijd een minder verlangende partner.

Voor minder gedifferentieerde paren is de monogame relatie niet gemakkelijk. Hun sterke behoefte aan een goed gespiegeld gevoel van zelf maakt problemen met het seksuele verlangen bijna zeker. Diezelfde behoefte maakt het lastig voor hen om het heerlijke gevoel van een buitenechtelijke relatie te weerstaan. Deze dodelijke combinatie zorgt voor veel problemen. De natuur daagt je in een monogame relatie uit om je 4 punten van evenwichtigheid te ontwikkelen. Doe je dit niet dan is het einde van je seksuele relatie voorspelbaar.

Monogamie doet ook nog iets anders. Je partner wordt “van jou” en is voor anderen niet meer beschikbaar. Dat maakt dat jouw gespiegelde gevoel van zelf zich belangrijk kan voelen. In de verliefdheidsfase doet dit de relatie groeien. Op langere termijn zal jouw eigenaarschap van je partner je het celibaat gaan geven. Vanzelfsprekend eigenaarschap schendt de waardigheid en autonomie van het gespiegelde gevoel van zelf van de partner. Deze moet daar wel kwaad over worden en tegen in opstand komen. Er is niets wat je seksuele driften meer uitdooft dan het idee dat de ander de baas is over jouw genitaliën. Bij zwakke punten van evenwichtigheid ontketent het dan ook vast en zeker een onafhankelijks oorlog.

Je gespiegelde gevoel van zelf wordt versterkt als je partner iets doet of juist niet doet speciaal voor jou zonder het eigenlijk zelf te willen. Maar in werkelijkheid verwacht je daarmee dat je partner zichzelf opgeeft om jouw gespiegelde gevoel van zelf te versterken. Zo gebeurt dat bij slecht gedifferentieerde paren.

Als partners zich gedragen alsof ze recht hebben op elkaars lichaam dan noem ik dat “gemeenschappelijke genitaliën”. Het betekent dat je stelt (uit verplichting of uit behoefte) dat je omdat je geen toegang hebt tot andere partners jouw partner zijn/haar

genitaliën gereed moet houden voor waar en wanneer jij het maar wilt. Sommige geloven ondersteunen deze stellingname. Maar elke verplichting tot seks doodt op den duur het seksuele verlangen. De strijd om zelf behoud is een veel sterker aspect in seks dan de hormonen.

Ook het “slechtste” in ons kan blij zijn met monogamie. Als je 4 punten van evenwichtigheid zwak ontwikkeld zijn dan geeft monogamie je de “zekerheid” dat je partner er niet met iemand anders van door gaat die vast “beter” zal zijn dan jij. Het geeft ons bescherming tegen de angst ten gevolge van onze eigen gevoelens van onaantrekkelijk en niet de moeite waard zijn. Het maakt dat we een partner aan ons kunnen binden voordat deze in de gaten heeft dat hij eigenlijk een kat in de zak gekocht heeft.

Het verminderen van de emotionele versmelting en je seksuele verlangen behoeden tegen uitroeiing gaat gepaard met een sprong vanuit vertrouwen: confronteer jezelf met wat je werkelijk aan het doen bent, zowel jezelf als met je relatie

Het komt tot een “kritische massa”.

Op het moment dat je je realiseert dat je partner met opzet op jouw gespiegelde gevoel van zelf inbeukt, is er een “kritische massa” ontstaan die een opening kan bieden tot verandering. Velen van ons worden gaan dingen doen die we anders niet gedaan zouden hebben.

Maar het is ook mogelijk om jezelf te bevrijden uit de greep van je partner en tegelijkertijd je relatie te versterken. Als jij je diepgaand met jezelf confronteert dan kan je partner niet langer macht over je uitoefenen door middel van jouw tekortkomingen. Je moet dan de 4 punten van evenwichtigheid toepassen:

Confronteer je met jezelf en volg je eigen wijsheid, stel je eigen angsten gerust, ontkoppel jezelf emotioneel van je partner, sta op en kijk recht in de ogen van wat er gaande is.

Dit is het proces van differentiatie.

De vuurproef doorstaan

Er komt een moment dat je gaat staan om je eigen integriteit te bewaren, daarbij je normaal blokkerende angsten overwinnend. Dan zie je twee van de meest krachtigste menselijke drijfveren: het in stand houden van je huwelijk tegelijkertijd met het in stand houden van jezelf.

Dit maakt je meestal alleen maar aantrekkelijker voor de andere partner.

Sterke 4 punten van evenwichtigheid maken dat de monogamie anders uitwerkt.

Als de punten van evenwichtigheid sterk zijn, dan gaat het niet meer over beloftes naar elkaar. Dan gaat het over de beloftes die je jezelf doet om jezelf trouw te blijven. Dan gaat erover dat je gaat doen wat jij werkelijk wilt. Dan wil je jezelf kunnen vertrouwen en niet meer zozeer de ander. Het maakt je tot een sterkere persoon. Zoals het het menselijke ras in de afgelopen miljoenen jaren sterker gemaakt heeft. Dit is de monogamie die je zelf wilt en niet die van je partner. Deze versterkt weer je 4 punten van evenwichtigheid. Deze monogamie maakt je genereus in plaats van hebberig en creëert vrijheid in plaats van tirannie. Het doet je seksuele verlangen naar grote hoogten stijgen in plaats van wegwijnen. Je wilt je partner het beste van jouw seksuele zelf geven. Je ziet je partner als iets kostbaars waar iedereen wel seks mee zou willen hebben. Maar jij bent de uitverkorene en je zorgt ervoor dat je dat ook zal blijven.

De meesten van ons willen seks met één persoon, de persoon waar we van houden. Als we echte “hemelse” seks en intimiteit willen dan kunnen we dat het beste thuis gaan zoeken. De complexiteit van overspel gaat ons dat echt niet brengen. Van wat ik ervan gezien heb zijn buitenechtelijke relaties echt de moeite niet waard. Dat betekent niet dat anderen niet heel aantrekkelijk kunnen zijn. Je 4 punten van evenwichtigheid maken dat je die spanningen juist

kunt ervaren en er tegelijkertijd op de juiste manier mee om kunt gaan. Je houdt je gespiegeld gevoel van zelf aan de korte teugel.

Misschien is monogamie wel de manier van de natuur om een betere relatie met jezelf te bewerkstelligen. Op de juiste manier gehanteerd wordt je helderder over je eigen aantrekkelijkheid, wordt je beter in staat om bij jezelf te blijven, ook als je partner iets anders van je lijkt te willen, wordt je beter in staat je eigen teleurstellingen te dragen en je eigen angsten te verduren en jezelf gerust te stellen, wordt je minder reactief naar je partner en wordt je meer in staat om moeilijke periodes te verduren zonder het op te geven. Monogamie betreft een betekenisvol uithoudingsvermogen, waarbij je ongemak verdraagt voor de zaak van groei. Dat is echte liefde.

7 Het verlangen verdwijnt als je stopt met groeien.

Competitieve paren die conflict vermijdend zijn proberen vaak om het allemaal zoveel mogelijk gelijk aan elkaar te houden om hun gespiegelde gevoel van zelf niet te verstoren. Intellectuele paren kunnen dit evenwicht vaak heel lang volhouden.

Het idee dat je het te druk hebt met andere zaken om nog seks te hebben, hebben veel paren maar is altijd onjuist. Waarom zou je aangename seks verzaken voor andere dingen. Vrijwel altijd is de seks zelf dan al niet goed. Maar we denken liever dat ons de tijd ontbreekt dan dat we een probleem hebben met de kwaliteit van onze seks.

Seksuele verveeld raken is normaal

Omdat de meesten van ons zich oncomfortabel en angstig gaan voelen bij seksuele experimenten buiten het gebruikelijke, houden we het meestal veilig door de dingen te doen waar we gewend aan zijn. Als één van de partners al eens een keer iets anders zou willen proberen dan is een lichte aarzeling van de ander al voldoende om dit initiatief in de kiem te smoren. Zo ontstaat er een eigen seksuele wereld, met zaken die toegestaan zijn en zaken die ondenkbaar zijn. Ook op seksueel gebied zijn op een gegeven moment de onderwerpen en mogelijkheden waar beide partners zich comfortabel bij voelen uitgeput. Dan blijven er alleen nog de onderwerpen over waar je niet over wilt of durft te praten met elkaar. Daarom blijven deze onderwerpen steeds onder tafel aanwezig en komen ze nooit openlijk op de tafel. Dit is weer het proces van eliminatie; omdat nieuwe onderwerpen niet ter sprake komen bestaat na een zekere tijd het seksleven uit klikjes. Daarbij is verveling onvermijdelijk. Echter dit is een normale ontwikkeling van de seksuele relatie, het betekent niet dat er iets mis is. Om verder te groeien moet je je niet meer laten leiden door je angsten. Seksueel volwassen houdt in dat je dingen die je eerst niet durfde en die je misschien oorspronkelijk walgelijk en pervers vond nu gaat beschouwen als de manier waarop jij lief wilt hebben.

Het is vrijwel zeker dat jij zelf geen seks hebt die voorbij jouw ontwikkeling gaat. Zeker niet als je problemen hebt met seksuele verveling. De enige manier om hier verder in te ontwikkelen is uit je veilige rolletje te stappen en nieuwe dingen te gaan experimenteren. Ook hiervoor zijn de 4 punten van evenwichtigheid noodzakelijk. Ontwikkeling is meer dan alleen maar nieuwe standjes. Het is de gelegenheid om een onontgonnen deel van je partners en je eigen geest te leren kennen. Het gevecht over iets nieuws doen is meestal het gevecht over iets nieuws aan jezelf en je partner onthullen.

Het verlangen naar een vaste partner samen met het verlangen naar variëteit in ons seksleven is zowel bij mannen als bij vrouwen aanwezig. Het is een menselijk gegeven. Het helpt ons om als mens te groeien. Immers om aan beiden te kunnen voldoen moeten we uit onze comfortzone stappen en tegen onze angsten in gaan.

Je bent als paar zo belangrijk voor de ander geworden dat je meer met de ander bezig bent dan met wat voor jou belangrijk is. Je bent dan continu bezorgd over wat je partner denkt over jou en bang voor diens afkeuring. Jezelf onbelangrijk voelen is daarbij alleen maar het zelfbeklag van je gespiegelde gevoel van zelf. Dit is ook het proces wat leidt tot seksuele sleur. Omdat beiden niet de afkeuring van de ander willen riskeren houden beiden hun wensen en verlangens naar nieuwe seksuele mogelijkheden in. Maar de minder verlangend partner is vaak extreem seksueel. Deze houdt dit echter verborgen bij het begin van een relatie, en spiegelt daarmee de partner een verkeerd plaatje voor. Deze past zich daar dan weer aan en vervolgens zijn ze op den duur in voor een saai seksleven.

Nieuwe seksuele mogelijkheden moeten altijd door één van de partners geïntroduceerd worden en ontstaan nooit in de gezamenlijkheid. Immers daarin blijf je volgens de hierboven beschreven mechanismen altijd binnen de gebaande paden. Maar als je iets nieuws voorstelt aan je partner is het antwoord "wàt zou je willen doen???" veel waarschijnlijker dan "fijn dat je dit met mij wilt delen". Dus reken er maar op dat je meerdere malen aan zult moeten dringen bij je partner. Daarvoor moet je gebruik maken van je 4 punten van evenwichtigheid. Het grote struikelblok bij seks is niet om je naakte lichaam aan de ander te laten zien. Het grote struikelblok is om je erotische geest te durven onthullen.

Als je partner belangrijker voor je is dan jouw 4 punten van evenwichtigheid aan kunnen, dan zijn er 4 mogelijkheden:

- 1) Je moet je partner overheersen
- 2) Je moet je aan je partner onderwerpen.
- 3) Je moet je lichamelijk en geestelijk terugtrekken van je partner.
- 4) Je moet je 4 punten van evenwichtigheid versterken.

De meeste paren doen alle 4 tegelijk met het laatste punt als minst belangrijke.

Als ik stel dat je partner te belangrijk wordt, betekent dit niet dat je teveel van hem/haar houdt. De partner neemt dan simpelweg een te centrale plek in in je leven. Allerlei zaken zoals en gezamenlijke bankrekening, kinderen, gezamenlijke vrienden enzovoort maken dat dit gebeurt. Als je het geluk hebt om ook nog van je partner te houden dan draagt dit alleen nog maar bij aan het steeds belangrijker worden. Maar vroeg of laat, afhankelijk van je 4 punten van evenwichtigheid, wordt je partner te belangrijk om nog naar te kunnen verlangen. Een verminderd verlangen is jouw poging om de geweldige impact die je partner op jou heeft te verminderen. Daarom zijn seksuele problemen ook geen teken van een verkeerde relatie. Ze zullen altijd optreden tengevolge van het steeds belangrijker maken van je partner. Het handhaven van je seksuele verlangens vereist een continu groeien. Helaas denken de meesten van ons dat we niet meer hoeven te groeien als we eenmaal veilig getrouwd zijn omdat onze partner ons dan maar moet accepteren zoals we nu eenmaal zijn.

Door toegeven, te accommoderen en bepaalde zaken te vermijden kan de ene partner het angstniveau van beide partners binnen de perken houden. Naarmate paren sterker afhankelijk zijn van dit regulatie mechanisme hebben zij het moeilijker om hun seksuele saaiheid te bestrijden. Afhankelijk zijn van deze vorm van angstregulatie en afhankelijk zijn van je gespiegelde gevoel van zelf gaan altijd hand in hand. Het is het gevolg van te zwakke punten van evenwichtigheid. Het is het tegendeel een rustige geest en een kalm hart en een gegrond reageren. Proberen het angstniveau van de mensen om je heen te reguleren is in werkelijkheid het op een indirecte en ineffectieve manier reguleren van je eigen angsten.

Alle paren hebben hier last van, maar het is ook precies wat de relatie broos en inflexibel maakt. Dit lijkt zo logisch en liefhebbend en het werkt zo goed dat beide partners er steeds meer aan gewend raken en het gaan verwachten.

(Het gebrek aan) verlangen, intimiteit, vrijheid, en seksuele afwisseling daagt je uit te groeien

Mensen zijn unieke wezens. Op den duur komt bij onderdrukking van hun zelf hun zelfrespect en integriteit in het geding. Deze gaan je motiveren om iets nieuws aan te gaan. Je kunt niet veranderen en je oude identiteit geheel in tact laten. Zo werkt het niet. Je moet veranderen en daarbij worstelen met het gevoel “ben ik dit echt?” Je moet iets doen wat nog niet echt jou is, maar wat wel is wat jij wilt. Het onthullen van je seksuele zelf creëert vaak een groeisprint omdat je 4 punten van evenwichtigheid een rol moeten gaan spelen.

Angst tolerantie in plaats van angstreductie is de kern van hoe relaties en seksualiteit werken. Angst verdragen voor de zaak van groei is ingebouwd in seksueel volwassen worden. Iedere ontwikkelingsstap van je tongzoen via je eerste keer neuken naar je eerste orale seks betreft stappen die je in eerste instantie zeer ongemakkelijk doen voelen tot het moment dat dat niet meer zo is. Steeds weer moet je je angsten verdragen om verder te kunnen groeien.

Mensen houden ervan om het leven te zien als continu groeien. De reis is het doel. Maar in de praktijk blijken we er mee te stoppen op het moment dat we in een veilige emotionele relatie zijn beland. Groeien doet nu eenmaal pijn. We willen niet groeien, we willen alleen maar de prettige resultaten ervan. Daarom is het 4^{de} punt van evenwichtigheid; betekenisvol uithouden voor de zaak van groei.

Deel III Problemen met seksueel verlangen: hoe jouw persoonlijke leven erbij betrokken is.

8 Willen, niet willen om te willen en de 2-keuze dilemma's

De combinatie van de normale processen die in een relatie plaatsvinden zoals onze geheel eigen persoonlijke ervaringen en ons reageren daarop geeft vorm aan ons leven en ons verlangen. We ervaren de problemen met ons seksuele verlangen tegen de achtergrond van ons leven; ons verleden en onze toekomst.

De betekenis die we met onze menselijke vermogens kunnen geven aan onze seks beïnvloed in grote mate ons verlangen. Maar hoe ontstaat die betekenis? Die is grotendeels aangeleerd vanuit onze eerdere ervaringen. Zolang je onvoldoende met de negatieve ervaringen uit jouw leven gedeald hebt, weet je niet hoe ze jouw betekenis van seks beïnvloeden en kun je daarmee er ook niets aan veranderen.

Verlangen; een vermogen dat je kunt ontwikkelen.

In deel III van dit boek gaan we kijken hoe je je vermogen tot verlangen kunt vergroten. Mensen zijn tot veel intensere verlangens in staat dan je waarschijnlijk voor mogelijk hebt gehouden. Dit is speciaal waar als je wat ouder wordt. Je mogelijkheid om echt te verlangen neemt toe met je leeftijd. Problemen met echt seksueel verlangen worden vaak pas op latere leeftijd opgelost omdat je eerder er gewoon nog niet mee overweg kon.

Het vergroten van seksueel verlangen gaat niet simpelweg over “seks willen”.

Het menselijk seksuele verlangen gaat eerst en vooral over het verlangen naar je partner en niet over naar het verlangen naar de seks op zichzelf.

Vaak moet je jezelf confronteren met de vraag of je geringe seksuele verlangen niet je eigen beperkte mogelijkheden weerspiegelt tot de zorg voor en het verlangen naar die andere persoon.

Zie verlangen eens als willen! Mensen met zwakke 4 punten van evenwichtigheid ervaren vaak het willen van de geliefde als zo oncomfortabel, dat ze dat niet meer kunnen toestaan aan zichzelf. Je kunt de ander willen vanuit de kracht in jezelf, maar ook vanuit het gevoel van

zwakte en behoefte in jezelf. In dat laatste geval is het je gespiegelde gevoel van zelf dat de emotionele versmelting zoekt. Dit is eigenlijk wat altijd al vanzelf gebeurt. Echter willen vanuit kracht vereist dat je je eerst verder ontwikkelt om een meer solide gevoel van zelf te ervaren.

Verlangen geeft ons een immense motivatie en energie om te volbrengen wat je werkelijk wilt. Maar willen kost energie, je moet je gaan inspannen terwijl het niet zeker is of je het gewenste resultaat zult verkrijgen. Maar je moet starten bij het willen. Willen opent de ruimte waarin je jouw hoogste ambities tot stand kunt laten komen. Willen behelst wensen, hunkeren en smachten naar iets of iemand. Maar smachten doet pijn, het is het continu begeren van iets of iemand dat of die steeds buiten je bereik blijft. Dus het vereist kracht om te willen!

Willen verheft je seksuele verlangens uit boven lust, verliefdheid en hechting. Mensen hebben de mogelijkheid om de ander lief te hebben, te koesteren. Dat betekent dat je gaat handelen ten gunste van die ander, zelfs als het ten koste van jou gaat, omdat je het beste voor die ander wil. Maar je moet dit willen niet verwarren met:

- 1) Dat je wilt dat je partner iets voor jou doet,
- 2) Dat je je partner wilt zoals de politie een boef wil. Je wilt je partner niet de vrijheid ontnemen.
- 3) Dat je wilt versmelten met je partner. Dat toont zich dat je niet geïnteresseerd bent in haar eigenheid als die tegen jouw belang ingaat.
- 4) Dat je willen je bezitterig en jaloers maakt. Dit soort gevoelens stammen wel af van een groot verlangen, maar van een verlangen vanuit zwakte en behoefte.

Kies je partner!

Een deel van jouw willen is kiezen. Je kiest iemand uit een aantal mogelijkheden en je komt tot een eindkeuze. Het is een bewuste daad van jouw wil en oordeel. Je kiest iets en laat andere mogelijke keuzes achter je. Je accepteert daarbij het verlies van die andere mogelijkheden. Je hormonen kiezen niet, dat doet je cortex. Mensen zijn een van de weinige soorten die dit kunnen. Dit doe je met je gespiegelde gevoel van zelf, terwijl tegelijkertijd dit kiezen dit gevoel van zelf deed ontwikkelen in de loop van de evolutie. Kiezen is een uiting van je zelf zijn. Het is hoe we onszelf definiëren. Toen seks voor mensen meer werd dan lust, verliefdheid en hechting, stopte daarmee ook dat de seks hier uitsluitend afhankelijk van was en werd het zelf dat een ander zelf ontmoet belangrijker dan de genitaliën die elkaar ontmoeten.

Minder verlangende partners vertellen mij vaak dat ze helemaal niet dat soort verlangende gevoelens naar hun partner hadden waarbij ze dat heel specifiek op die partner betrokken. Maar vrijwel altijd bleek dan dat ze zwak ontwikkelde punten van evenwichtigheid hadden en mensen met zwakke punten van evenwichtigheid willen niet willen. Willen maakt hen zenuwachtig. Het maakt hen angstig om een partner te kiezen dus kiezen ze niet. Kiezen maakt dat die ander belangrijker voor je wordt. Kiezen kan gewoon teveel zijn voor je zwakke punten van evenwichtigheid. Je kunt niet kiezen als je onvoldoende bij jezelf kunt blijven. (Dit kan bijvoorbeeld ingegeven worden door een overheersende ouder die vond dat je hem/haar alles moest geven als je van haar hield.) Je bent bang dat de door jouw uitverkorene jou zal verzwelgen. Zonder een solide gevoel van zelf en de mogelijkheid je eigen angsten te reguleren heb je eigenlijk niet veel keuze, ook niet die van een partner.

Maar ook al kies je dan niet voor je partner, je wilt die ook weer niet verliezen. Je probeert zelfs door misleidende uitingen de status quo te handhaven opdat je partner de waarheid in jouw geest niet zal kunnen peilen.

Vaak is er ook nog de complicatie dat het gespiegelde gevoel van zelf van de andere partner zich ook uitverkoren wil voelen. Eveneens vanuit te zwak ontwikkelde punten van

evenwichtigheid. Het willen van deze partner komt eveneens niet vanuit kracht maar vanuit behoefte.

Bewust gekozen en vrijwillig aangegaan verlangen.

Bewust gekozen en vrijwillig aangegaan verlangen is wat we allemaal zelf willen voelen en wat we van onze partner willen ervaren. De achterliggende intentie is van zeer groot belang bij problemen met seksueel verlangen. Partners doen vaak wel net alsof ze willen verlangen terwijl ze dat eigenlijk helemaal niet zo willen. Dit beschermt hen tegen het te persoonlijk opnemen van de uitingen van de ander. Echter je anders voordoen dan je bent is een korte termijn oplossing die op de lange termijn de problemen juist brengt. Wat je meestal echt niet kunt hanteren is het echt willen van iets of iemand om vervolgens het risico te lopen niet te krijgen wat je wilt. Willen brengt je in contact met de leegte die je in jezelf voelt. Dat wil je ten koste van alles vermijden.

Menselijk verlangen gaat juist over iets willen hebben wat je nog nooit gehad hebt of iets willen zijn wat je nog nooit geweest bent. Verlangen mobiliseert dat je meer kunt worden dan je nu bent, iets dat nu buiten je bereik ligt. Het menselijk verlangen bracht ons van beren jagen naar de ruimtevaart.

De 4 punten van evenwichtigheid zijn belangrijk om echt te kunnen willen:

- 1) Je zelf waardevol vinden als een persoon op een nooit eerder vertoonde manier.
- 2) Samen te werken met iemand waar je van houdt op een manier waar je nog niet toe in staat was toen je opgroeide.
- 3) Om je te ontspannen en contact te maken gedurende de seks zoals je dat nog nooit eerder hebt gedaan.

Problemen met verlangen betreft 2-keuze problemen

Een 2-keuze probleem is als je allebei de opties wilt, maar er maar één tegelijk kunt krijgen. Bijvoorbeeld de mentale positie: "ik wil dat jij mij wilt, maar mijn behoefte is dat jij mij behoeft" of "Ik wil dat jij mij wil, maar ik wil zelf niet willen".

Andere voorbeelden zijn:

- Ik wil een monogame relatie met jou maar niet als je steeds met anderen seks hebt. 2-keuze dilemma van de partner is dan "ik wil seks met anderen, maar ik wil niet van je scheiden".
- Ik wil mijn geld besteden aan zaken die jij afkeurt, maar ik wil dat jij mij er niet steeds slecht over laat voelen. 2-keuzedilemma van de partner "Ik wil niet steeds de boeman hoeven te spelen, maar ik wil ook niet dat je op die manier geld blijft uitgeven".
- Als ik je vertel hoe boos ik op je ben, ben ik bang dat je mij zult verlaten. 2-keuzedilemma van de partner "We moeten meer praten, maar ik wil je niet kwetsen".

Voor de minder verlangende partner is het: Ik wil geen seks maar wel getrouwd blijven met iemand die dat wel wil.

Voor de meer verlangende partner: Ik wil seks, maar ik ben getrouwd met iemand die dat niet wil of mij afscheept met seks uit medelijden.

De grondslag voor het 2-keuzedilemma is dat je de vrijheid wilt om te kiezen wat je wel of niet wilt. Maar dat je je tegelijkertijd niet angstig wilt voelen over die keuze. De enige manier om dit te bereiken is je partner het recht op zijn eigen keuzes proberen te ontnemen. Bijvoorbeeld door vreemd te gaan en dit geheim te houden. Je hebt dan beide opties en omdat je partner het niet weet heeft die geen keuze. Een andere manier bij belangrijke verlangens van de partner (kinderen krijgen, verhuizen) is om te zeggen dat je het nog niet weet, dat de ander alsmaar geduld moet hebben.

Het ontwijken van een 2 keuze dilemma is een voorbeeld van geleend functioneren en creëert de emotionele blokkade.

Blijf dicht bij jezelf: zelf confrontatie en zelf geruststelling.

Zelf confrontatie is moeilijk en voelt altijd pijnlijk. Je kunt dit probleem op de volgende manier in kleinere stukken knippen:

- 1) **Geef je dilemma een betekenis.** Als je het probleem gaat zien als iets waarvoor je zelf je leven wilt veranderen in plaats van dat dat van je partner zou moeten, dan is de pijn veel beter te dragen. Ga het zien als een gunstige gelegenheid om eindelijk anders te worden dan je huis van de ouders.
- 2) **Als je je emoties niet kunt reguleren, houdt dan je gedrag in toom.** Als je je emotionele evenwicht verliest, dan verlies je je redelijkheid. Stop met praten. Concentreer je op je ademhaling. Vertraag je adem en je hartslag. Houdt je stem laag en rustig en houdt je onderkaak losjes. Als je wilt gaan zeggen: "Misschien zou ik dit moeten zeggen maar..." Zeg het dan ook niet!
- 3) **Neem het gedrag (of gebrek aan reactie) van je partner niet persoonlijk op.** Laat dit niet je gespiegelde gevoel van zelf verstoren. Maak de zaken niet moeilijker dan ze strikt genomen moeten zijn.

Dit helpt je door moeilijke situaties. Maar als dit onvoldoende blijkt dan kun je nog het volgende doen:

- 4) **Zelf geruststelling kan betekenen dat je het contact met je partner tijdelijk verbreekt.** Maar daarbij maak je wel meteen duidelijk dat het een time-out is om weer op orde te komen en geen ontwijken van het probleem of de ander. Om dit duidelijk te maken vertel je er ook meteen bij waar en wanneer je er op terug zult komen.
- 5) **Stop je negatieve steeds terugkerende gedachten.** Focussen op je optredende gedachten in plaats van ze weg te willen hebben, helpt daarbij.
- 6) **Gebruik de tijd van de time-out effectief.** Zorg goed voor je zelf en tank bij. Doe lichamelijke oefeningen, lees iets als je wilt, doe iets concreets, maak iets. Vrienden, hobby's, en andere activiteiten kunnen je kalmeren en laten je bijtanken. Afhankelijk van hoe je ze gebruikt natuurlijk; je gezamenlijk met je vrienden gaan zitten beklagen over de lasten van het huwelijk is niet echt tijd los van je partner.

Met behulp van deze oefeningen kun je leren om in open gesprek te blijven met je partner ook over emotioneel lastige zaken.

De menselijke wil is ongelooflijk. Ons zelf mobiliseert zichzelf door toe te staan iets te willen. Dat wat we willen betreft meer worden dan we nu zijn. Veel meer dan dat we gedreven worden door ongemak en lijden, drijft het gevoel van onvervuld zijn ons. In dit proces is ons zelf zowel de uitvoerder als het eindproduct.

Willen en keuzes maken, maakt dat we er pas waarlijk voor de ander kunnen zijn zonder er iets voor terug te moeten hebben.

9 Het normale huwelijkssadisme, het Duivelspact, en andere duistere zaken.

Onvriendelijke interacties zijn een gegeven in elk huwelijk. De emotionele blokkade, de emotionele versmelting, en de 2-keuze dilemma's zijn de aanjagers van een alledaagse misbruik dat geen fysieke sporen nalaat. Als je je partner in een monogame relatie echt wilt martelen dan zijn seks en verlangen de geëigende middelen hiertoe.

Normaal huwelijks sadisme

Normaal huwelijks sadisme betreft het plezier hebben in het psychologisch pijnigen van de ander, maar eindigt wel daar waar fysiek geweld begint. We hebben gesproken over het

functioneren vanuit het beste in jezelf, dat is omdat meestal het slechtste in jezelf voorop ligt. We hebben allemaal onze duistere kanten, duister in de zin dat je niet alleen maar goed bent. Er is een kant van ons die primitief, wraaklustig en bestraffend is. Hoe meer partners in de emotionele versmelting zitten en over en weer afhankelijk zijn voor angstregulatie door elkaar te accommoderen, hoe zekerder het is dat ze in het normale huwelijkssadisme zullen belanden.

Ik definieer een normale huwelijkssadist als:

- Je altijd iets terug moet doen om het weer gelijkspel te maken.
- Als je altijd wrok blijft koesteren.
- Als je je kwaadheid niet kunt beheersen.
- Als je het gerechtvaardigd vindt om vergelding te krijgen als je gevoelens gekwetst zijn.

Zelfs conflictvermijdende paren waarbij openlijk alles pais en vree lijkt strijden heimelijk tussen de lakens.

Je kunt argumenteren dat de minder verlangende partner minder verlangt omdat deze boos is of iets dergelijks. Maar minder verlangen heeft altijd ook een element in zich van wraak door het creëren van negatieve gevoelens bij de partner. Je wilt niet een bron van plezier zijn van je partner. Integendeel je wilt dat hij voelt hoe ongelukkig jij bent. Normaal huwelijkssadisme is zo eenvoudig als het je partner onthouden van de zoetheid van seks, terwijl je net doet alsof je je best er wel voor doet.

De minder verlangende partner stelt dat de meer verlangende partner een seks verslaafde is en de meer verlangende partner noemt de ander frigide. Dat zijn de uitdrukkingen van het normale huwelijkssadisme.

Het komt vrijwel in elk huwelijk voor. In één van mijn workshops zeiden alle 20 deelnemende paren dat ze wel eens bewust zaken deden of juist niet om de ander pijn te doen. Ik denk dat we ons moeten realiseren dat het huwelijk de plek is waar we ons bewust worden dat we allemaal leven als wrede terroristen en dan hebben we ook nog te dealen met even terroristische partner.

Als je niet het gespiegelde gevoel van zelf krijgt waar je recht op meent te hebben, dan voel je je aan jezelf verplicht om je partner dat te laten voelen. Lange termijn relaties lopen tegen vele frustraties aan. Als je die niet kunt hanteren en ze te persoonlijk neemt, dan moet je wel ruzie maken uit naam van zelfbescherming. Seks en intimiteit zijn de martelinstrumenten bij uitstek in dit gevecht om zelfbehoud. Hoe zwakker je punten van evenwichtigheid hoe waarschijnlijker en sterker je normale huwelijkssadisme zal zijn.

Het probleem is niet het gebrek aan relatie, het is het soort relatie dat je hebt!

Normaal huwelijkssadisme ontstaat uit het soort relatie dat het paar heeft. Het is het soort hechtingsrelatie waar we als mens mee opgegroeid zijn. Martelen we elkaar dan vanuit onze kindertijdervaringen? Zeker. Martelen we elkaar dan vanwege de liefde die we niet gehad hebben? Niet zo snel. We martelen elkaar vaak vanwege de liefde die we juist wel gehad hebben! De liefde die je krijgt kan je veel meer misvormen dan de liefde die je niet krijgt. Als marteling de enige soort relatie is die we kunnen krijgen met onze ouders dan nemen we maar wat er te krijgen is. Voor sommigen van ons is het de enige soort relatie die we kennen.

Mensen martelen elkaar omdat ze in een emotioneel versmolten relatie zitten.

Masochisme is een krachtige en veel voorkomende vorm van hechting en verbinding (emotionele versmelting). Als we het over normaal huwelijkssadisme hebben kijken we het eerst naar de persoon die het doet. Maar er moet ook altijd een persoon zijn die bereid is het te ondergaan. In de opvoeding is dat iets dat je geleerd hebt om zo goed mogelijk te ondergaan. In je huwelijk neem je of de ene of de andere rol.

De trieste waarheid is dat veel ouders hun kinderen regelmatig zwaar teleurstellen. Als dat teveel gebeurt dan kan dat bij volwassen geworden kinderen leiden tot een houding dat er toch niemand voor ze is, dat er toch eigenlijk niemand deugd, met alle gevolgen van dien. Maar in plaats van hen als daders of slachtoffers te zien zie ik ze altijd als mensen die de enige manier van relateren hanteren die ze van hun ouders geleerd hebben, waarbij steeds terugkerende wreedheden en chaos aan de orde van de dag waren.

Soms haten we onze ouders omdat we van ze houden en tegelijkertijd zien wat voor een puinhoop ze er van maken. We moeten die haat in onszelf ontkennen omdat die ons gevoel van gespiegeld zelf zou doorprikken, ons narcistische deel zou beledigen en ons het gevoel zou geven dat we niet om van te houden zijn.

Het grote verschil tussen goede en slechte relaties is niet of er wederzijdse haat is, veel paren uit een langdurige relatie haten elkaar ook. Diegenen met een goede relatie laten echter die haat hun relatie niet in de weg staan. Maar dan moet je wel de haat naar elkaar erkennen, en je moet in staat zijn om werkelijk lief te hebben, want dat is waar je je in de relatie op moet richten.

Paren met zwak ontwikkelde punten van evenwichtigheid zetten vaak hun partner onder druk omdat ze daar plezier aan beleven. Bijvoorbeeld net doen of je misschien wel seks wilt en dan op het laatste moment er iets tussen laten komen. Het nut hiervan is dat er tijd gekocht wordt. Jij hoeft niet te veranderen terwijl je je partner toch aan jou gebonden houdt. Of andersom steeds aandringen op seks terwijl je dat niet echt meent alleen maar om de ander in een lastig parket te brengen.

Of je toont je geïnteresseerd in wat je partner beweegt en gaat datzelfde dan later kleineren of fout maken, daarbij verbazing veinzend dat je niet wist dat dat zo hard zou aankomen.

Dit zijn de wat complexere vormen van marteling, maar er zijn talloze kleinere dagelijkse martelingetjes zoals iets belangrijks vergeten, bepaalde verantwoordelijkheden uit de weg gaan, hard inkomen bij je partner ter voorkoming dat er ergens serieus over gepraat moet worden, enzovoort.

Vaak heeft het spel van martelen over en weer de functie de ander aan het lijntje te houden. Zorgen dat jij niet serieus iets hoeft te veranderen aan jezelf zonder dat je partner je gaat verlaten.

De beste manier om uit dit soort situaties te komen is:

- Een helder beeld krijgen van jezelf en wat je aan het doen bent.
- Je partner een helder beeld schetsen van wat kennelijk diens visie op geluk is.

Maar dan moet je wel zo stevig in je schoenen staan dat je je partner niet de kans geeft om dit onderwerp te ontduiken, want anders zal het net zolang doorgaan tot jullie gaan scheiden.

Het Duivelspact; afspraken maken over het niet initiëren van seks.

Het duivelspact is als het paar de afspraak maakt dat de meer verlangende partner geen seks meer zal initiëren, zodat de druk op de minder verlangende partner vermindert en deze daarmee een kans krijgt om ook eens seks te initiëren. Dit werkt niet omdat de minder verlangende partner ten gevolge van deze afspraak alleen maar meer druk zal gaan ervaren en het gerechtvaardigd vindt om te gaan wachten tot deze druk af zal nemen. Deze kan niet zien en erkennen dat het druk is die zelf gecreëerd wordt. De druk zal dus niet afnemen en op een gegeven moment zal de meer verlangende partner uit zijn vel barsten omdat de ander weer niets initieert, ondanks de gemaakte afspraak. Dit eindigt dan ook altijd met dezelfde beschuldigingen over en weer waarom het allemaal begonnen was maar nu nog intenser beleefd wordt.

De enige oplossing is als beide partners zichzelf confronteren met hun eigen beperkingen en hun eigen rol in de interacties binnen de relatie. Je moet objectiever naar je eigen situatie gaan kijken. Maar dat gaat niet lukken als jij en je partner jullie gevoelens als uitgangspunt blijven

nemen. Het is echter niet gemakkelijk dat uitgangspunt los te laten. Alles in je schreeuwt erom om die gevoelens te respecteren en te geloven. Het mag misschien misbruik lijken als je partner vraagt seks met je te hebben terwijl je daar niet voor voelt, maar dan is het net zo'n groot misbruik als je partner seks onthouden wordt als hij dat wil en je zijn partner bent in een monogaam huwelijk.

De vuurproef van het huwelijk

Het huwelijk toont jou je laagste, weekste en meest duistere kanten, op een zodanige manier dat je ze niet meer kunt negeren en je jezelf eigenlijk niet meer uit kunt gaan staan. Dat is gunstig want alleen ten gevolge van een crisis en pijn zijn we bereid onszelf ter discussie te stellen en er iets aan te doen. Hoe zwakker je punten van evenwichtigheid hoe groter de crisis moet zijn voor je hieraan begint.

Het nut van het gaan zien van jouw normale huwelijks sadisme is dat het pijn gaat doen om te zien hoe jij de ander pijn doet. Hopelijk creëert dit een innerlijk conflict in jezelf. Maar als je weigert om jezelf hiermee te confronteren en jezelf verder te onderzoeken dan is het concept van huwelijks sadisme iets dat je kunt gaan misbruiken.

Jouw bereidheid om pijn te verdragen voor de zaak van groei bepaald of er iets zal gaan veranderen of niet. Het scheidt de paren die gelukkig kunnen worden van diegenen die dat niet lukt. Dit vermogen is veel belangrijker dan de hoeveelheid problemen of hoe lang deze al geduurd hebben. Betekenisvol uithoudingsvermogen is cruciaal hierbij. Maar ik wil nogmaals benadrukken dat normaal huwelijks sadisme geen ziekte is maar een normaal verschijnsel in elke langdurige relatie. Maar het is te stoppen. Doorzettingsvermogen is daarbij wat je nodig hebt om de sadist in je onder controle te krijgen.

10 Wat is er voor nodig om echt te veranderen? Veiligheid, groei en "kritische massa".

Sommige mensen weigeren te groeien ook als ze daar de kans voor krijgen. Ze wensen hun angsten niet onder ogen te zien. Dat is wel begrijpelijk. Maar de vraag die een langdurige relatie aan ons stelt is: "Sta je nu op om te zien wat je aan het doen bent, of moet het eerst nog veel erger worden?"

Vanuit ons dierlijke overlevingsmechanisme willen we ongemakken voorkomen en steken we daarom liever onze kop in het zand dan dat we onszelf confronteren. Maar het huwelijk maakt dit op den duur onmogelijk. Jouw integriteit, de ultieme manifestatie van het menselijke zelf, is de ruggengraat van het huwelijk. Integriteit betreft jouw ethische principes en dienovereenkomstig te leven. Het is de mate van overeenkomst tussen waar we in geloven en wat we doen en hoe consequent we ons ernaar gedragen door de tijd heen. Het gaat over loyaal, waarheidlievend en recht door zee zijn, ook als het moeilijk wordt. Je verantwoordelijkheden naleven en je niet door je angsten van het rechte pad af laten brengen. Integriteit is geen abstract begrip, het is de kern van het menselijk ervaren. Het is jouw gevoel voor interne consequentheid. Als je dat schendt, dan voel je je slecht en beschaamd. Zelfconfrontatie speelt hierin een kritische rol. Naar gelang je oneerlijk bent tegenover jezelf en jezelf niet wilt confronteren ontbreekt het je aan integriteit, simpelweg omdat jouw zelf nog te weinig gedefinieerd is. Hoe zwakker je punten van evenwichtigheid, hoe minder zelfconfrontatie je aankan, hoe slechter je differentiatie en dientengevolge hoe minder je integriteit. Het is een functie van hoeveel solide flexibel gevoel van zelfgevoel je hebt en hoe hoog je ambities zijn om dit te versterken. Het flexibele deel is geen zweverig iets; het is hoe je weer in het rechte spoor komt als je daarvan afgedwaald bent. Als je niet in staat bent zelf je geest te kalmeren en je emoties te beheren en je geen gefundeerde reacties kunt geven dan zal je dingen doen die jouw integriteit schenden. En je zult ook geen integriteit kunnen

bewaren zonder het betekenisvolle uithoudingsvermogen omdat je jouw waarden los zal gaan laten om de gemakkelijkste (op korte termijn minst angstige) oplossing te kiezen. Integriteit wordt niet vaak genoemd in verband met seksuele problemen. Veel vaker gaat het over veiligheid en commitment naar elkaar. Veel relatietherapieën zijn daar op gebaseerd. Bijvoorbeeld als de minder verlangende naar seks opgegroeid is in een sfeer van angst en kwetsbaarheid dan kan deze als uitgangspunt hebben dat de partner eerst voldoende veiligheid en vertrouwen moet bieden alvorens er sprake kan zijn van seks. Er is dan het onuitgesproken uitgangspunt dat er in een goed huwelijk geen sprake meer mag zijn van angst en kwetsbaarheid.

Maar volgens mij is dat niet hoe het huwelijk uitwerkt. Volgens mij gaat het veeleer over het ontwikkelen en in stand houden van jouw solide en flexibele zelf.

Want proberen de veiligheid van je partner te verkrijgen leidt tot een nooit eindigende onzekerheid. Hoe meer je dat probeert hoe kwetsbaarder en onzekerder je ermee wordt. Het eruit voortvloeiende continu grijpen naar je partner drijft deze juist van je af. Dit creëert een neerwaartse spiraal met als uitkomst vaak een scheiding. Uiteindelijk is de enige zekerheid waar je altijd op kunt rekenen de relatie met jouw zelf. Deze bereik je door de 4 punten van evenwichtigheid te ontwikkelen.

Veiligheid en geborgenheid binnen het huwelijk

De beperkingen in jouw groei of zelfs jouw weigering daartoe, jouw gespiegelde gevoel van zelf, en jouw problemen om je eigen angsten te reguleren bevorderen continu de groei van je partner. Deze wordt namelijk uitgedaagd in zijn pogingen jou te accommoderen en te accepteren. Maar vroeg of laat komt deze aan de grens van zijn huidige mogelijkheden, en zijn weigering om je nog verder te accommoderen daagt niet alleen hem maar ook jou weer uit. Hij wordt uitgedaagd om zijn zelf te definiëren en een positie in te nemen. Jij wordt uitgedaagd omdat je zijn weigering moet verwerken. Het huwelijk probeert het beste in jullie naar voren te brengen zonder dat jullie vrijwillige medewerking maar vereist is.

Conflicten, met hun argumentaties, confrontaties en weigeringen zijn vaak het pad naar differentiatie. Het proces om bij jouw zelf te blijven in een intense emotionele relatie bevordert jouw 4 punten van evenwichtigheid. Maar dat is alleen als de conflicten gaan over zelfontwikkeling in plaats van over het proberen te reduceren van elkaars angsten. Conflicten over seks zijn een zegen als je ze gebruikt om een meer emotioneel evenwicht in jouw zelf te bereiken.

Het automatische antwoord van zoogdieren op angst is hechting zoeken. Echter angst reduceren via de hechting vereist dat alles stabiel blijft, dat er geen verandering toegestaan kan worden. Daarom worden huwelijken die hierop gebaseerd zijn op den duur broos, vol met sleur, en emotioneel geblokkeerd. Er is daarin geen plek voor intense intimiteit of seksuele vernieuwing.

Mensen met zwakke punten van evenwichtigheid vinden het heerlijk als de therapie zich richt op hechtingsbehoeften. Hun onzekerheden worden dan belangrijker dan zelfonderzoek en zelfconfrontatie. Volgens de theorie komen de hechtingsbehoeften namelijk eerst. Echter dit is waar voor kinderen, maar onwaar voor volwassenen. Meestal is het net andersom; zelfonderzoek en zelfontwikkeling vormen juist de basis voor stabiele hechting.

Paren moeten juist evenwichtiger worden en niet meer gehecht. Slechts in de mate dat jij en je partner jullie eigen angsten kunnen reguleren, kunnen jullie voldoende jezelf confronteren om jullie seksuele problemen op te lossen. Hoe meer je elkaars ondersteuning niet kunt missen bij belangrijke beslissingen hoe groter de kans dat jullie de verkeerde beslissingen zullen nemen. Hechting gaat over veiligheid. Als je het goed beschouwt gaat hechting over niet willen, niet voelen, niet hunkeren. Het ideaal bij hechting is om je verzadigd te voelen zoals een kind aan moeders borst. Sommige mensen willen niet willen omdat ze maar al te goed weten dat dat

pijn kan gaan doen. Hen te benaderen door de lens van hun kindertijd spreekt hen daarom aan omdat het rationaliseert dat ze niet willen willen. Dit kader maakt het echter moeilijker om jezelf te gaan ontwikkelen.

Alhoewel het niet veilig is om te willen totdat je je eigen geest en hart kunt kalmeren, doen paren dit al zolang de mensheid bestaat. Het is de triomf van de menselijke spirit. De 4 punten van evenwichtigheid in actie en co-evolutie tegelijkertijd.

Vergeeten en vergeven

Je kunt je partner niet vergeven en het voorgevallene vergeten als je niet:

- 1) Een solide gevoel van zelf kunt handhaven. (in plaats daarvan beschuldig je je partner ervan dat hij het bij het verkeerde eind heeft en moet hij jou om vergeving vragen)
- 2) Een rustige geest en een kalm hart hebt (je komt toch nooit over je “emotionele wonden” heen)
- 3) Gefundeerde reacties kunt geven (je vliegt je partner naar de keel als deze je wijst op jouw schendingen/tekortkomingen)
- 4) Op een betekenisvolle manier pijn kunt verdragen (Je blijft wrok koesteren en je ziet je partner als de vijand)

Er is echter niets verkeerd aan vergeven en vergeten. Probeer het eens en je probleem is weg. Als je dat niet kunt of het geeft je niet wat je gehoopt had, gebruik dan de benadering die ik je hier leer.

Het preken van acceptatie en accommodatie tot paren met zwakke punten van evenwichtigheid werkt niet omdat ze hun onvermogen daartoe zullen interpreteren als het verdere bewijs van hun inferioriteit . Zij willen eigenlijk alleen maar de vergeving en acceptatie van de partner. Zij geloven in het “geleende functioneren” tenminste als ze de ontvangende kant kunnen zijn. Maar acceptatie en vergeving van je partner helpt maar eventjes en op termijn ontmoedigt het je alleen nog maar verder.

Acceptatie komt niet voor of tijdens een conflict, het komt erna. Het is je prefrontale cortex die je limbische systeem vertelt dat het zich nu verder rustig moet houden.

Mensen die afhankelijk zijn van hun gespiegelde gevoel van zelf kunnen moeilijk over zaken heen komen, omdat ze hun identiteit verliezen als hun gevoelens veranderen. Dus meestal is het het slechtste in ons dat weigert te accepteren. Maar soms kan ook het beste in ons iets niet accepteren.

Het evenwicht tussen comfort, veiligheid, en groei

Zie je relatie als 2 verschillende cyclussen. Alle levende wezens moeten een evenwicht handhaven tussen deze 2 cyclussen:

Het ene is de comfort/veiligheids cyclus, waar de relatie langs de bekende wegen blijft lopen en er weinig angst is. Het voelt warm en gezellig tussen jou en je partner en jullie versterken elkaar. Hierin verblijven de mensen die niet willen willen. Ze willen precies wat ze nu hebben en houden het zo veilig.

De andere cyclus is de groeicyclus, waar de relatie verandert en er meer angst is. Hierin wordt jouw gevoel van zelf opgerekt met nieuwe facetten van jezelf, nieuw gedrag, en nieuwe manieren van zijn. Het voelt alsof je niet meer precies weet wie je bent en je ook niet weet of je die nieuwe jij wel prettig zult vinden. Je weet ook niet of je partner er nog wel bij past. Misschien wil je wel zijn ondersteuning en geruststelling, maar hij is zozeer bezig met zijn eigen proces dat hij jou niets kan bieden op dit moment.

Op den duur wordt de comfort/veiligheidscyclus een vermijdingscyclus. Je moet jouw integriteit steeds weer opofferen om de ander te accommoderen en om veiligheid voor jullie beiden te generen. Dat voelt steeds oncomfortabeler en dat drijft je op den duur in de

groeicyclus. Geen enkel huwelijk kan altijd maar in de comfort/veiligheidsyclus blijven. Dat is onmogelijk.

Aan de andere kant moet je ook tijd krijgen om te consolideren wat je bereikt hebt in de groeicyclus. Bovendien moet je ook gewoon de was doen, naar je werk gaan, kinderen opvoeden, enzovoort. De vraag is waar ligt het goede evenwicht tussen de 2 cyclussen. Dat wordt bepaald door de sterkte van jouw punten van evenwichtigheid. Hoe sterker deze zijn hoe eerder je de groeicyclus zult willen binnengaan. Evenwichtige paren zullen in dit proces allereerst zichzelf en dan ook nog hun partner kunnen geruststellen. Evenwichtige paren bestaan uit twee evenwichtige personen. Onevenwichtige partners kunnen noch zichzelf noch de ander geruststellen als ze in de groeicyclus zijn terechtgekomen.

Een grote omwenteling ontstaat als je stopt met toe te geven aan je partners angsten en onzekerheden. Dit vereist jezelf geruststellen en waarderen. Dit is een grote stap in jouw persoonlijke ontwikkeling, die zichzelf weer zal versterken.

Als je in de groeicyclus gedwongen wordt bepaald de sterkte van je 4 punten van evenwichtigheid of je relatie zal voortduren of dat je gaat scheiden. Aangezien 50 % van de huwelijken uitlopen op een scheiding is duidelijk wat de meesten van ons kiezen. De meeste paren kunnen 4 -7 jaar in de comfort/veiligheid cyclus blijven voordat er iets gebeurt. Als de partners elkaars functioneren goed kunnen ondersteunen en in staat zijn binnen elkaars beperkingen te leven, dan kan het tientallen jaren duren.

Als de meer verlangende partner uiteindelijk besluit om te stellen dat er of meer seks komt of dat hij de monogame relatie zal verbreken, dan stelt hij niet een ultimatum. Hij reageert alleen maar op het ultimatum van de minder verlangende partner dat al tijden stelt: "jij blijft monogaam bij mij en er zal geen seks zijn."

Relaties kunnen alleen maar in de comfort/veiligheid cyclus blijven bij de gratie van de consensus van beide partners. Elk der partners kan de relatie de overstap naar groei laten maken. Het centrale proces in een huwelijk is niet hechting, maar differentiatie. Dat is de reden waarom onze huwelijken zich hebben ontwikkeld zoals ze dat hebben gedaan. Het huwelijk (en relatiebegeleiding) loopt vast als één der partners wil groeien, maar de focus blijft op de behoefte van de ander om niet in beweging te komen.

De kritische massa: het keerpunt naar een fundamentele verandering

De emotionele blokkade moet zeer intens worden alvorens een der partners iets productiefs zal gaan doen. Dit punt noem ik de kritische massa. Het is het angstniveau en de druk die noodzakelijk zijn om een fundamentele verandering teweeg te brengen. Het toont zich vaak niet als een emotionele explosie maar als een ongemakkelijke kalmte. Er zijn dan geen gewelddadige argumenten of dreigementen, geen schreeuwen of gillen en geen ultimatus meer. De kritische massa is niet de slechtste ervaring in je leven, maar wel de belangrijkste. Zelfbehoud fluistert je in om niet iets doms of kortzichtig te doen dat de rest van je leven zal verpesten, zoals je partner bespotten of uitdagen. Je kunt vele impulsen ervaren tot verandering van jezelf, maar de kritische massa is het punt waarop je deze niet langer kunt ontkennen. Zaken die de kritische massa kunnen oproepen zijn het bekend worden van overspel, de ziekte van iemand die belangrijk voor jullie is, een te ver doorgevoerd loos dreigement van scheiding, enzovoort.

Jouw emotionele evenwicht bepaald hoeveel angst en druk je kunt hebben alvorens de kritische massa bereikt wordt. Hoe zwakker je punten van evenwichtigheid, hoe meer angst en druk noodzakelijk zullen zijn om jouw kritische massa te bereiken Deze paren bewegen namelijk niet tot de druk immens wordt en kunnen daarbij slecht logisch blijven denken en worden reactief. Je kunt het punt van de kritische massa niet spelen. Je partners radar om jouw te peilen draait op volle toeren en zal elk "net doen alsof" feilloos opmerken. Roepen dat

je gaat scheiden zal alleen de kritische massa kunnen creëren als je dat ook werkelijk meent en niet als het een uitroep van onmacht is.

Suggesties om door de kritische massa heen te komen:

- 1) **Hoe je erdoor heen gaat bepaald hoe je er uit komt!** Blijf bij je 4 punten van evenwichtigheid. Door de blokkade heen breken, terwijl je alles recht in de ogen kijkt, ook jouw eigen angsten, zal het beste resultaat geven.
- 2) **Sneller is beter!** Snelheid maken en de kracht van het moment benutten zijn belangrijk.
- 3) **Vergeet dat je partner er voor jou zou moeten zijn!** Partners zijn vaker de bron van de angst dan de bron van veiligheid. Vooral wanneer de kritische massa bereikt is. Dan is je beste kans om je integriteit te bewaren en je eigen veerkracht op te roepen. Met andere woorden ben er voor jezelf!
- 4) **Stop met te denken dat het huwelijk niet kan slagen als maar één van de partners wil groeien!** Het huwelijk en het gezin kan niet effectief functioneren als er alleen maar consensus mag zijn. Ik heb al eerder gesteld dat de stabiliteit van een relatie eenzijdig bewaard blijft, zo is het ook met verandering.
- 5) **Wordt niet superieur en laat je partner dat ook niet worden maar laat je partner ook niet in de slachtofferrol stappen!** Als je partner weg kan komen met één van deze posities, dan heb je de kritische massa nog niet bereikt kennelijk.
- 6) **Stop met te proberen je partner te veranderen!** Laat je huwelijk je partner onder druk zetten, in plaats van dat jij dat rechtstreeks probeert te doen.
- 7) **Confronteer je met jezelf!** Dit helpt je om je eigen onzin nog langer te geloven en van je fouten te gaan leren. Je 4 punten van evenwichtigheid helpen je om jezelf te confronteren. In plaats van opstandig te worden als je partner je confronteert wordt het pas menens als jij jezelf toestaat te luisteren naar die confrontatie en vervolgens jezelf gaat confronteren.
- 8) **Stel geen ultimatus en uit geen bedreigingen!** Laat je partner je ook niet doen geloven dat je dat doet. Als je een ultimatum stelt, dan is dat er hooguit eentje dat uitsluitend voor jezelf geldt.

Het machtige idee achter het huwelijk

Om het huwelijk in stand te kunnen houden moeten we ons betekenisvol uithoudingsvermogen vergroten. Het gaat over het in stand houden van hoop, ook als het er niet goed uitziet. Het is een gevoel van dat er iets mogelijk is terwijl je de werkelijkheid in de ogen kijkt en de risico's accepteert, en bereid bent om te blijven doorgaan naar je beste eer en geweten. Hoop vergroot je kansen op succes hebben studies aangetoond. Het is niet alleen een kwestie van geloof. Hoop doet je ook in actie komen. Je moet een soort sprong in het duister gebaseerd op vertrouwen gaan nemen.

Deel IV Gebruik je lichaam, verander je hersenen, en doe aan co-evolutie in bed.

11 Een samenwerkingsverbond is belangrijker dan een perfecte techniek

Misschien heb je inmiddels je 4 punten van evenwichtigheid versterkt, maar om je seksuele problemen op te lossen moet je deze toepassen in bed als je in lichamelijk contact met je partner bent. Intiem lichamelijk contact met je partner daagt deze punten pas echt uit, en seks is het intiemste wat er is, speciaal wanneer je het goed doet.

Een gedeelte van je seksuele verlangen komt voort uit je lichaam, dat is waar je dierlijke lusten zijn gehuisvest. Je lichaam maakt het mogelijk om jezelf uit te drukken in miljoenen variaties van zoenen, strelen, en alles wat je je maar voor kunt stellen. Je hersenen en je geest appreciëren de zinnelijke bewegingen, huiveringen van genot, sensualiteit, vochtigheid, reuk, smaak en likken. Het gevoel van vlees tegen vlees.

De liefde bedrijven gaat over het creëren van nieuwe betekenissen samen met je partner door middel van je lichamelijke ervaringen. Zintuiglijke ervaringen begiftigd met een diepe betekenis zoals meer erotiek, diepere verbinding, meer zelfbeheersing, hebben een enorme invloed op je psyche. Meerdere aspecten van onze hersenen worden geactiveerd, omdat zowel je lichaam als je geest erbij betrokken zijn. Het lichamelijke contact opent hele nieuwe dimensies om zowel jezelf als je partner als je relatie te leren kennen. Dit is belangrijk omdat je je hersenen op zoveel mogelijk manieren wilt stimuleren. Deze volgen namelijk continu alle ervaringen van je lichaam. Daarom is het ook belangrijk om te weten wat er in je eigen geest om gaat tijdens de seks. Wat denk je erbij?

Je beste kans om seksuele problemen op te lossen is om ze tegelijkertijd zowel van je lichamelijke als van je geestelijke kant te benaderen.

Je geest ontwikkelt zich continu op basis van je ervaringen. Het weten wat er in je geest omgaat en wat er in de geest van anderen omgaat is een belangrijke aspect hierbij. Emotioneel leren gaat veel meer door middel van je lichamelijke ervaringen dan door middel van je intellect. Op die manier hebben we in onze kindertijd alles geleerd.

Het ontwikkelen van je hersenen kan ten positieve maar ook ten negatieve zijn. Seksueel misbruik, het overlijden van een ouder, maar ook de scheiding van je ouders zijn belangrijke invloeden die de hersenen doen veranderen. Teveel stress of angst beïnvloed je hersenen op een negatieve manier. Heftige negatieve emoties creëren veel meer verandering dan neutrale. Het goede nieuws is dat hersenen zich kunnen ontwikkelen gedurende je gehele leven. Fysiek contact met je partner creëert de omstandigheid voor een positieve ontwikkeling van je hersenen. Het verdiept de emotionele impact bij het uitwerken van zaken met je partner. Maar begrip over wat je emotioneel probeert te bereiken is net zo belangrijk als weten wat je met je lichaam moet doen.

Samenwerkingsverbanden

Om te beginnen moet je een samenwerkingsverband met je partner hebben, en moet je dit handhaven terwijl je fysiek contact maakt. Seksuele problemen betreffen meestal paren die dit samenwerkingsverband verlaten tijdens de seks.

Een samenwerkingsverband is een informele afspraak gebaseerd op wederzijds belang dat het beste in jullie beiden voortbrengt. Het wordt vorm gegeven in jullie acties en niet alleen in woorden. Het houdt in dat jullie samenwerken ten behoeve van gezamenlijke doelen en te behalen voordelen, zelfs als dit moeilijk, angstig en pijnlijk is. Bij het oplossen van seksuele problemen is dit samenwerkingsverband veel en veel belangrijker dan welke seksuele techniek dan ook.

In tegenstelling tot een goede relatie kan een goed samenwerkingsverband zomaar ineens verdwenen zijn. Maar als jullie in staat zijn om regelmatig voor langere tijd een goed samenwerkingsverband te behouden, zeker in tijden van crisis, dan zul je je relatie als goed ervaren. Samenwerkingsverbanden houden stand als je sterke punten van evenwichtigheid hebt en deze toepast in je relatie. Dan ben je in staat bij jezelf te blijven, je te focussen op jullie gezamenlijke inspanning en jezelf ertoe te zetten te doen wat gedaan moet worden. Dat is vooral belangrijk! Samenwerkingsverbanden focussen op wat er gedaan moet worden!

Warme en stabiele samenwerkingsverbanden creëren de optimale condities voor je hersenen om zich te ontwikkelen. [dit lijkt op veiligheid creëren, maar van een hogere orde. Niet door

de omstandigheden veilig te maken maar door de samenwerking veilig te maken] Ze kunnen je zelfs over eerdere trauma's heen helpen. Maar je moet wel voldoende emotionele veerkracht hebben. Als je jullie samenwerkingsverbond opgeeft elke keer als je partner deze op geeft of op lijkt te geven, dan zal het samenwerkingsverbond ook geen veerkracht kunnen hebben. Jouw 4 punten van evenwichtigheid zijn ook hier weer zeer belangrijk.

De 3 oefeningen in fysiek contact die ik verderop beschrijf zijn uitgeteste fysieke en emotionele samenwerkingsverbanden die jouw proces zullen ondersteunen.

Zwakke punten van evenwichtigheid zorgen voor bedrieglijke samenwerkingsverbanden.

Deze komen wel veel voor in huwelijken. Hierin krijgen de partners de kans om weg te duiken voor de werkelijkheid en hun verantwoordelijkheden daarin.

Sommige gezinnen kennen helemaal geen samenwerkingverbanden.

Velen van ons zijn gevormd door het onvermogen van onze ouders om met ons en/of met elkaar een samenwerkingsverbond te handhaven. Dit geeft vorm aan je hersenen en je gedrag, speciaal met betrekking tot het reguleren van je emoties. Natuurlijk heb je aangeboren mogelijkheden, maar er is ook een grote invloed van je omgeving. Het regelmatig verbreken van het samenwerkingsverbond kan een grotere impact op iemand hebben dan het naakte feit van bijvoorbeeld een tijdelijk seksueel misbruik.

De mogelijkheid om een samenwerkingverbond te hebben is geworteld in onze evolutie. Niet omdat we trouwen tot de dood ons scheidt, want dat is vaak helemaal niet waar, ook niet bij andere diersoorten. Het "huwelijk" duurt echter wel vaak lang genoeg om de kinderen op te laten groeien. En als dat niet zo is, dan valt de moeder vaak terug op haar familie.

Familiebanden zijn vaak stabiel en intieme relaties omdat ze minder intensief zijn.

Samenwerkingsverbanden die uitsluitend berusten op lust, verliefdheid en hechting duren meestal minder lang, als wanneer ze berusten op loyaliteit en integriteit. Maar dit laatste vereist een redelijk ontwikkeld zelf. Je huwelijk willen en het in stand willen houden door een samenwerkingsverbond aan te gaan is één van de manieren waarop mensen evolueren.

Daarom moet je je 4 punten van evenwichtigheid ontwikkelen en je pre-frontale cortex geactiveerd houden.

De geest van je partner peilen speelt een belangrijke rol om een samenwerkingsverbond in stand te kunnen houden. Want in een samenwerkingsverbond geldt:

- Je moet altijd eerlijk zijn, ook als dit onvoordelig en moeilijk voor je is.
- Je partner geen zaken onder de neus wrijven of juist onthouden om deze te kunnen manipuleren.
- Jezelf confronteren en je partner je geest laten peilen zodat deze je accuraat kan 'lezen'.

Het handhaven van een veerkrachtig samenwerkingsverbond

Als je geen solide flexibel gevoel van zelf hebt dan zal je niet in staat zijn om een stabiel samenwerkingsverbond te creëren. Dit zal namelijk dan bezwijken in situaties van de emotionele blokkade of bij een 2-keuzedilemma.

Het huwelijk is als het ware een Olympisch trainingskamp voor samenwerkingsverbanden. In een samenwerkingsverbond ben jijzelf altijd de eerste die geconfronteerd moet worden! Dit is cruciaal om een samenwerkingsverbond te kunnen onderhouden. Je moet jezelf gerust kunnen stellen, wat er ook gebeurt. Veerkrachtige samenwerkingsverbanden vereisen dat jij helder blijft over jouw doelen en waarden.

Hier zijn 8 punten die je voor het handhaven van een samenwerkingsverbond moet bedenken:

- 1) **Eerst en vooral: samenwerkingsverbanden focussen op wat er gedaan moet worden.** Natuurlijk is het belangrijk om naar je partner te luisteren en je zelf te uiten.

Maar uiteindelijk bestaan samenwerkingsverbanden niet op basis van jullie gevoelens, zeker niet als ze niet ondersteund worden door gedrag.

- 2) **Het opnieuw creëren van het samenwerkingsverbond is belangrijker dan het feit dat deze gecrasht is.** Je relatie voort laten duren moet belangrijker zijn dan je angst dat deze ten einde loopt.
- 3) **Besteedt vooral aandacht aan het moment dat jij zelf het samenwerkingsverbond verbrak.** Hoe gevoeliger we zijn voor het verbreken door de ander, hoe meer we meestal blind zijn voor ons eigen verbreken van het samenwerkingsverbond. De eerste en moeilijkste stap voor het herstel van het samenwerkingsverbond is dat je je realiseert en erkent dat jij het samenwerkingsverbond verbroken hebt. Als je dit van jezelf helder krijgt (in plaats van je partner de schuld te geven) dan verbetert het samenwerkingsverbond snel. Dit verbreken heeft meestal te maken met jouw geschiedenis dus daaruit kun je al destilleren wanneer jij het zal verbreken.
- 4) **Hoe jij je voelt is niet waar het om gaat.** Nerveus worden geeft je niet het recht om jou kant van het samenwerkingsverbond te laten vallen. Zelfs als jouw gevoelens volkomen gerechtvaardigd zijn gezien de omstandigheden, ontslaat dit je niet van je verantwoordelijkheid om bij jezelf te blijven en te doen wat juist is.
- 5) **In het samenwerkingsverbond berusten jouw verantwoordelijkheden alleen bij jou, onafhankelijk van wat je partner doet.** Een samenwerkingsverbond vereist nu juist dat jij je aan jouw verantwoordelijkheden houdt juist als je partner dat even niet doet. Pas als je dit zeker weet van jezelf kun je eventueel je partner duidelijk maken dat deze diens verantwoordelijkheden even los heeft gelaten. Zo stijgt de kwaliteit van jullie samenwerkingsverbond uit boven het gedrag van de zwakste op dat moment.
- 6) **Samenwerkingsverbanden voelen niet altijd goed.** Soms vereist het samenwerkingsverbond dat je confronteert, uitdaagt, en weigert de ander te accommoderen. Dat kan hard aankomen. Samenwerkingsverbanden worden gedefinieerd door hun functie die ze hebben en niet door gevoelens die optreden. Bedrieglijke samenwerkingsverbanden gaan daarentegen alleen maar over elkaar goed laten voelen.
- 7) **Samenwerkingsverbanden houden nooit in dat je ergens blind voor moet worden.** Niet voor jezelf, niet voor je partner, niet voor wat er gaande is. In het samenwerkingsverbond houden beide partners hun ogen en oren wijd open en hun geest alert. Het peilen van de geest van de ander is een belangrijk onderdeel hierbij. Scherm jouw geest niet af opdat je niet goed gepeild kunt worden.
- 8) **Samenwerkingsverbanden zijn een test voor je integriteit.** De meeste mensen houden zich aan hun deel van de afspraken om hun eigen integriteit te behouden. Als je meer gedifferentieerd raakt dan doe je wat juist is opdat je in zielenrust met jezelf bent.

Ga er niet te gemakkelijk van uit jullie wel een samenwerkingsverbond zullen hebben. Als je seksuele problemen ondervindt dan zal dat eerder niet dan wel het geval zijn. Als paren worstelen met “vertrouwen” dan betekent dit meestal dat ze regelmatig hun samenwerkingsverbond verbreken. Naar mijn ervaring helpt het dan weinig om aan vertrouwen te werken. Het werkt veel beter om het te benaderen als een ontbreken van een samenwerkingsverbond. Dat verplaatst de aandacht van geloven naar doen.

Methoden om een lichamelijke samenwerkingsverbond op te bouwen.

Jullie moeten een samenwerkingsverbond opbouwen in een concrete lichamelijke vorm door jullie lichamen erbij te gebruiken. Dit betekent lichamelijke interacties doen waarbij je jullie samenwerkingsverbond belichaamt. Dat moet je regelmatig en herhaaldelijk doen en ook nog op verschillende manieren. Ik zal 3 manieren bespreken om dit in en buiten het bed te doen.

Het zijn manieren waarbij je je lichaam gebruikt om je geest te veranderen, en zeer waarschijnlijk ook je hersenen. Daarom zijn ze waarschijnlijk zo effectief. Het doel hierbij is niet alleen de focus op het lichaam te hebben, maar op zo veel mogelijk dimensies. Dan ontstaat er een rijke en betekenisvolle meerlagse ervaring.

Oefening 0: Handen vasthouden (zie blz 321)

Houdt elkaars handen vast.

Bij paren met relatieproblemen zal dit in eerste instantie resulteren in een beetje mechanische manier van vasthouden. Ze ervaren elkaars hand eigenlijk niet of nauwelijks. Ze kijken elkaar niet aan en er is geen positieve emotionele verbinding tussen hen.

Vervolgens vraag je of ze de volgende keer eerst eens diep willen ademhalen en zichzelf willen kalmeren. Als ze dan wat gekalmeerd zijn, richt je hun aandacht op de plek waar ze elkaars hand vasthouden. Eventueel moeten ze zichzelf dan weer opnieuw kalmeren.

De paren gaan vaak ervaren dat het vasthouden van elkaars handen veel plezieriger is nadat ze zichzelf gekalmeerd hebben.

Oefening 1: Huggen tot je ontspannen bent.

De oefening bestaat uit:

- 1) Ga op allebei je eigen benen staan. Schoenen uit.
- 2) Houdt elkaar vast, niet omklemt, maar ook niet te afstandelijk.
- 3) Leg de focus bij jezelf.
- 4) Kalmeer jezelf, helemaal!

Deze oefening hoeft niet naakt, het is waarschijnlijk beter met je kleren aan.

Het doel is om helemaal op jezelf te blijven zowel lichamelijk als emotioneel, terwijl jij en je partner jullie armen om elkaar heen hebben. Het is het proberen waard en het is behulpzaam bij vele seksuele problemen. Het zet je neus in de juiste richting: het toepassen van je 4 punten van evenwichtigheid terwijl je daar staat met je partner. Let op dat ik het niet beschreven heb als elkaar omarmen/"vasthouden". Elkaar "vasthouden" triggert vaak te veel bij de meeste paren.

In eerste instantie gaar het over je leren ontspannen terwijl je zo intensief lichamelijk in contact bent met je partner. Het kan wel een maand duren bij dagelijks 5 minuten oefenen totdat dat punt bereikt wordt.

Het start als een mindfulness oefening; je geest kalmeren, bij jezelf blijven en je emoties onder controle houden. Alleen op je kussentje lijkt dat een stuk gemakkelijker, maar je kunt het alleen maar echt leren in contact met je partner.

Huggen tot je ontspant geeft emotioneel en lichamelijk van elkaar vervreemde paren de gelegenheid om hun lichamelijke contact te herstellen, wat in de seks meestal niet lukt.

Op den duur zal deze oefening spannender worden. De lastige punten van jullie relatie zullen erbij naar de oppervlakte kunnen komen. Wie heeft er moeite om zich te laten vasthouden?

Wie leunt er op wie? Wie heeft er als eerste genoeg van? Hoe wordt dit gebracht? Wat doet de ander dan? Wie begint er het vaakst. Dit is jullie kans om deze zaken op te laten komen, zonder in de gebruikelijke ramspoed terecht te komen en je kunt er na afloop ook zo over praten.

Het kan zijn dat je de oefening even moet onderbreken om zaken recht te zetten. Dit geeft je de gelegenheid om voor jezelf op te komen en kritiek te leren innemen, terwijl je je anders altijd teveel gekwetst zou voelen. Je doet het en je blijft in het samenwerkingsverband door deze oefening te doen. Daarmee versterk je je 4 punten van evenwichtigheid. Het is een concrete manier om jezelf te leren om zowel fysiek als emotioneel op je eigen benen te blijven staan terwijl je in nauw contact met je partner bent. Je kunt leren jezelf te kalmeren

terwijl je partner overspoeld wordt door angst. Je hoeft niet van haar weg te gaan of haar te kalmeren om je eigen emoties onder controle te kunnen houden. Dit is uiterst belangrijk als je seksuele problemen ondervindt met elkaar. Want paren besmetten elkaar over en weer continu met hun angsten alsof het een onuitroeibaar virus is.

Op de volgende manier kun je de zaken die naar de oppervlakte komen tijdens deze oefening hanteren:

- 1) Vroeg of laat verliest een der partners het evenwicht. Als dit gebeurt laat je partner dan even los en herstel je eigen evenwicht en sla je armen dan weer om je partner heen. Paren in een emotionele versmelting blijven maar heen en weer slingeren, worstelend met hun evenwicht terwijl ze elkaar verstijfd vast blijven houden. Lichamelijk en emotioneel evenwicht werken hetzelfde. Als je partner het verliest blijf dan allereerst bij jezelf. Zorg eerst voor je eigen evenwicht en herstel pas daarna weer het contact.
- 2) Als je partner je heen en weer duwt of op je gaat leunen, beweeg dan zoveel als nodig is om je eigen evenwicht te bewaren. Maar verbreek niet het samenwerkingsverbond. Dat kan op een eenvoudige manier als dat je even fluistert: "Je duwt mij uit mijn evenwicht en daarom moet ik even verstappen". Je kunt de partner ook even los moeten laten, maar laat dat dan eerst even weten aan de ander.
- 3) Als je niet gewend bent aan een ontspannen lichamelijk contact dan zal het in het begin stijf en ongemakkelijk voelen. Als je dan na een tijdje meer ontspant kan het zijn dat je een iets andere positie moet kiezen. Wees niet te bang om dat te doen. In het begin zijn paren vaak bang dat het samenwerkingsverbond zal verbreken. Maar dan wordt het steeds ongemakkelijker. Zeg dan even: "ik ga even anders staan omdat dat beter voelt, maar ik wil niet stoppen". In een samenwerkingsverbond doe je datgene wat noodzakelijk is om je evenwichtigheid te kunnen bewaren. Onthoud dat ook voor het geval je partner dat doet.
- 4) Een 2 minuten hug kan in het begin als een eeuwigheid voelen. Ik beveel in het begin minstens 10 minuten aan, maar het kan wel tot 15 minuten of meer duren voor je je kunt ontspannen. Als je eenmaal wat meer geoefend bent gaat het sneller.
- 5) Begin met te focussen op je lichamelijke sensaties en vertraag je ademhaling tot je je ontspannen gaat voelen. Als je niet rustig wordt, dan kun je je focussen op je emoties, je ervaringen, en herinneringen vanuit je verleden die je geest bezighouden. Je hoeft je niet te concentreren op je lichaam en je ademhaling als dat je niet doet ontspannen. Kijk dan wat je belemmert om te ontspannen. Als dit je over je toeren maakt, tel dan je ademhalingen om jezelf te kalmeren. Maak je geen zorgen over het niet ontspannen raken. Er is altijd iets waar je je aandacht op kunt richten en dat zal je helpen.
- 6) Naarmate de oefening je steeds beter af gaat, komen er diepere lagen waar je je aandacht aan kunt geven. Wat vindt er plaats tussen jou en je partner? Is je partner ook in staat om zich te ontspannen? Wat gebeurt er als je opzettelijk van houding verandert? Er is altijd iets waar je je aandacht aan kunt geven en wat je verder helpt.
- 7) Als het "huggen tot je je ontspant" warm, comfortabel, en betrouwbaar gaat voelen, gebruik het dan om eerdere negatieve ervaringen door te werken. Focus eventjes op de negatieve beelden en herinneringen die je plagen. Vervolgens focus je je weer op je lichamelijke ervaring, het samenwerkingsverbond met je partner, hoe het voelt om je partners lichaam te voelen en de geur van diens haar te ruiken.

Deze vorm van meerlaagse aandacht creëert nieuwe associaties in je geest en doet je hersenen ontwikkelen in een nieuwe richting.

Huggen tot je je ontspant helpt om je 2 hersenhelften meer te integreren.

Je linkerhelft ontwikkelt zich pas later en beheert de oorzaak-gevolg relaties, en taal semantiek. Hier is ook jouw autobiografisch geheugen gehuisvest op een expliciete manier,

dat wil zeggen dat je bepaalde herinneringen terug kunt halen. Deze hersenhelft is altijd in het hier en nu en verbeeld eerder in beelden dan in woorden. Het kan de vele ervaringen van je zintuigen parallel verwerken en je zo een beeld voorschotelen van de wereld om je heen en de mensen die erin zijn. Het verbind je met andere mensen via je zintuigen.

Je rechterhelft denkt in taal en beheert de logische functies, net als een computer. Het distilleert vele details uit de door de andere helft gepresenteerde informatie en koppelt die aan eerdere ervaringen met behulp waarvan het de mogelijke toekomst projecteert. Deze hersenhelft is van je geboorte af actief en ontwikkeld zich sterk gedurende de eerste levensjaren waarbij het sterk beïnvloed wordt door de interactie met de omgeving (hechtingsfiguren) . Het houdt altijd je lichaamssituatie bij en leert door je bewegingen. Het is sterk betrokken bij lichaamstaal en emoties. Het is ook de plek waar je impliciet geheugen gehuisvest is met de herinnering van emotionele ervaringen van gebeurtenissen waarvan je de inhoud niet meer kunt herinneren. Maar deze emotionele herinneringen beïnvloeden je nog wel steeds. Als je negatieve reacties hebt op seks dan is dit de plek waar je moet zijn.

Als je een juist beeld van jezelf wilt hebben, dan moeten je linker en rechter helft goed samenwerken. Als je zwarte gaten hebt in je autobiografische geheugen of als je linker en rechter helft niet goed communiceren, dan zal je geest een zodanig onjuist beeld van jouw leven creëren dat je angst beperkt blijft maar weer net zo accuraat dat jouw geest de onjuistheid niet in de gaten heeft.

Bij het huggen tot je je ontspant zal je rechterhelft ervaren dat jullie emotioneel en lichamelijk in nauw contact zijn, terwijl je linkerhelft ervaart wat dit betekent en waar dit alles toe gaat leiden.

Oefening 2: Hoofden op het kussen

Huggen tot je je ontspant is een voorbereiding op de oefening “hoofden op het kussen”.

De oefening gaat als volgt:

- 1) Jullie liggen op je zij tegenover elkaar elk met je hoofd op een eigen kussen. Je ligt ver genoeg uit elkaar opdat je partner niet eenogig wordt als je ernaar kijkt.
- 2) Breng je geest tot rust en kalmeer je hart.
- 3) Kijk elkaar recht aan
- 4) Geen der partner ligt boven of onder.
- 5) Beiden heb je één hand vrij. Als je de ander aan wilt raken, raak dan elkaars hand of gezicht aan.
- 6) Met je geest en je ogen probeer je je partners hart te raken.

In het begin zal je je misschien wat onhandig voelen, maar als je volhoudt kunnen de effecten groot zijn. Je wordt je bewust van jezelf, van je partner en van de verbinding, of juist het ontbreken ervan. Deze oefening zorgt ervoor dat je een lichamelijk samenwerkingsverbond leert handhaven in het hier en nu. Het oefent je om te blijven op momenten waar je normalerwijze in de emoties zou verdwijnen. Dat ontstaat omdat er een betere communicatie tussen je rechter en linker hersenhelft bewerkstelligd wordt met deze oefeningen.

Oefening 3: Voelen terwijl je aanraakt

Veel partners voelen elkaar niet meer, ook niet tijdens de seks. Ze raken elkaar wel aan maar zijn mentaal al lang niet meer aanwezig. Theoretisch is seks een uitstekende manier om je met elkaar te verbinden, maar in de praktijk is het meestal de plek waar de mensen de verbinding juist verbreken.

Het is een heel simpele oefening:

- 1) De ene partner raakt de ander aan, terwijl jullie beiden met je aandacht bij het aanrakingspunt blijven.

- 2) Mijn suggestie is om eerst eens met de handen, armen en gezicht te beginnen in plaats van met de seksueel getinte delen.
- 3) Als je eenmaal herkent wat het betekent om je partner te voelen en door deze gevoeld te worden, dan laat je je leiden door waar het jullie heenvoert.
- 4) Laat steeds het “gevoel van voelen en gevoeld worden” je gids zijn. Als je niet meer voelt, stop dan en ga terug naar het punt dat je je partner nog wel kon voelen.
- 5) Houdt jezelf eraan dat je blijft bij dat wat werkt en blijf in dit moment met je partner.
- 6) Dit is je samenwerkingsverbond!
- 7) Praten is OK, Glimlachen helpt. Huilen is toegestaan. Tranen gaan vaak stromen als de partners elkaar gaan herkennen als oude vrienden. Langzame aanraking werkt vaak beter. Kaarslicht, tedere muziek, enzovoort kunnen helpen om de sfeer te vertederen, maar kunnen ook geforceerd aanvoelen. Meestal is het het beste om het zo eenvoudig mogelijk te houden met de focus alleen op jullie tweeën.

De 3 genoemde oefeningen hebben gemeen dat ze op het lichamelijke vlak een samenwerkingsverbond creëren met je partner en op een heel concrete manier je de vooruitgang doen ervaren. Ze zijn een betere eerste toegang tot jullie samenwerkingsverbond dan seks.

Je gaat door verschillende stadia van gemak en ontspanning. Eerst moet je het misschien gewoon verduren. Dan ga je ontspannen en kun je er van gaan genieten. Als je eenmaal niet meer zo bang bent dat er iets verkeerd zal gaan kun je wat speelser worden. Je kunt zover ontspannen dat je hart langzamer gaat kloppen, dat je gezicht zich ontspant en dat je oogleden zwaar worden. Je kunt dan de stilte ervaren niet als de afwezigheid van geluid, maar als de aanwezigheid van vrede. Het kan weken of maanden duren, maar het is te bereiken door steeds maar weer te refereren aan het samenwerkingsverbond met je partner. Als je eenmaal op zo'n diepe manier contact hebt leren maken, dan kun je dat oprekken tot in jullie seksuele gemeenschap.

De 3 oefeningen creëren optimale condities voor een positieve ontwikkeling van je hersenen:

- 1) Een sterke en veerkrachtige samenwerkingsverbond.
- 2) Aanvaardbare niveaus van stress en emoties afgewisseld met kalmte.
- 3) Intense en diepgaande intersubjectieve ervaringen.
- 4) Informatie en ervaringen over de verschillende dimensies van cognitie, emotie, ervaringen, en gedrag heen.
- 5) Het activeren van je hersenen op al die dimensies.
- 6) Nieuwe conceptuele ervaringen die emotionele en lichamelijke ervaringen integreert.

Maar of deze oefeningen nu je hersenen daadwerkelijk veranderen of niet ze geven je in ieder geval het voordeel van meer controle over jezelf en een meer stabiele en bevredigende relatie.

Een samenwerkingsverbond is het belangrijkste deel van de oplossing van seksuele problemen. Het maakt dat je eerst en vooral aandacht hebt voor elkaar. Je leert om te communiceren als die aandacht verslapt in plaats van dit voor elkaar te maskeren.

12 Het genezen van “niet tegen kietelen kunnen” en schadelijke aanrakingen

Niet tegen kietelen kunnen is een groter probleem dan we allemaal denken. Het betreft het brede gebied van onder andere je niet kunnen ontspannen als het tijd is voor seks, het slecht

tegen de aanrakingen van je partner kunnen of dat je de aanraking van je partner als schadelijk en irritant ervaart.

Slecht tegen kietelen kunnen is een onaangename prikkelende ervaring. Het gaat vaak gepaard met een zekere zenuwachtigheid, onvrijwillig gekronkel, krampachtige bewegingen en lachen. Erfelijkheid bepaald hoeveel last je ervan hebt, echter de meeste mensen hebben er in meerdere of mindere mate last van. Ik realiseerde mij steeds meer hoe veel van mijn cliënten er last van hadden. Het lachen erbij is vaak verwarrend omdat het reflexmatig is en helemaal niet een uitdrukking van plezier. Dit kan tot de verkeerde interpretatie leiden dat de ander het leuk vindt, terwijl het tegendeel het geval is.

Je hersens maken bij elke aanraking het belangrijke onderscheid tussen wie jij bent en wie de ander is. Het is een belangrijk deel van je overlevingssysteem, immers je moet snel kunnen weten waar en wanneer je door iets anders aangeraakt wordt om jezelf ertegen te kunnen beschermen. Kietelen ontstaat wanneer je niet precies weet hoe en waar je aangeraakt gaat worden. Je kunt ook niet jezelf kietelen, omdat je hersens dan precies weten waar je aan gaat raken.

Hier speelt ook je neo-cortex een rol. Die bepaalt hoe het kietelen geïnterpreteerd wordt, of het plezier of straf wordt. Daarom begin je het kietelen al te voelen ook als de ander alleen nog maar naar je toe komt met de intentie je te kietelen. Dit is één van manieren waarop je pre-frontale cortex je primitievere systemen gebruikt om meer betekenis te geven.

Niet tegen kietelen kunnen beschermt ons tegen ongewenste aanrakingen, maar bevredigt tegelijkertijd ook onze behoefte om aangeraakt te worden.

Tot mijn verbazing was het genezen van niet tegen kietelen kunnen een goed hulpmiddel bij het oplossen van seksuele problemen, omdat je je 4 punten van evenwichtigheid ermee versterkt.

Het willen genezen van je niet tegen kietelen kunnen heeft de volgende aspecten:

- 1) Het is gewoonlijk vrij snel te genezen.
- 2) Als het niet tegen kietelen kunnen verminderd gaat het vaak over in een intens erotische ervaring. Dus het kan intense seks produceren waarbij een ongeopenbaarde erotiek en betekenis vrij laat komen.
- 3) Het oplossen van niet tegen kietelen kunnen vergroot meestal het seksuele verlangen.
- 4) Het aanpakken ervan leert je je limbische systeem van je hersens te kalmeren, dat is namelijk het deel dat de emotionele reactiviteit initieert bij kietelen.
- 5) Je leert opzettelijk het peilen van je geest te gebruiken om jezelf te kalmeren.
- 6) Jij en je partner worden beter in het handhaven van een samenwerkingsverbond.
- 7) In het algemeen leren jij en je partner beter bij jezelf te blijven onder lastige omstandigheden.
- 8) Je kunt de kerndynamiek van je relatie veranderen en een diepere en meer positieve emotionele verbinding creëren.

Niet tegen kietelen kunnen gaat hand in hand met gemakkelijk de controle over jezelf verliezen in andere situaties van je leven. Opzettelijk opgeroepen kietelen laat zien hoe dat spontaan gebeurt. Je kunt met je partner spelen: "ik ga jou kietelen!" Diegene die kietelt probeert de ander te raken op een manier dat deze de controle verliest. De ander probeert juist de controle te behouden. Zelfs als je weet dat het een spel is om te leren dan nog zal het waarschijnlijk de gebruikelijke reflexen oproepen.

Paren roepen onbewust deze zelfde dynamiek op als ze seks hebben op de gever/ontvanger manier. Hierbij is de gever (meestal de man) verantwoordelijk voor het plezier van de ontvanger en deze op diens beurt is verantwoordelijk voor het bevestigen van gever's presteren hierin. De ontvanger voelt zich hierdoor verplicht om positief te kreunen en kan/mag geen ontevredenheid uiten. Het gespiegelde gevoel van zelf van de gever is zeer oplettend op de ontvanger. Als je iets hebt met niet tegen kietelen kunnen, dan zal de

gever/ontvanger situatie dit oproepen, omdat het de kans maximaliseert dat je de controle over jezelf verliest.

Kietelen voelt alsof je aangevallen wordt, terwijl er niet echt sprake is van een aanval. De geest van de ander peilen speelt hierbij een belangrijke rol. Hoe meer jouw staat van zelfcontrole afhankelijk is van de geest van je partner, hoe minder je tegen kietelen zult kunnen. Maar het heeft niets te maken met een controle freak zijn.

Prettig en onprettig gekieteld worden berust op dezelfde hersenfuncties. Onprettig gekieteld worden houdt in dat jouw eigenheid daadwerkelijk geschonden wordt omdat je tegen je zin gekieteld blijft worden, zonder dat je je ertegen kunt verzetten. In sommige gezinnen komt deze vorm van vernedering regelmatig voor. Het gevolg is vaak een automatische terugtrekking in jezelf waarbij je jezelf steeds sterker afschermt voor de invloeden van anderen en je je geest afschermt om door hen gepeild te kunnen worden.

Traumatische ervaringen verslechteren de communicatie tussen je twee hersenhelften.

Daarmee wordt je vermogen tot interne en inter-persoonlijke integratie verslechterd. Een samenwerkingsverbond met je partner en de 3 beschreven oefeningen (huggen tot je je ontspant, hoofden op het kussen en voelen terwijl je aanraakt) verbeteren dit vermogen. Het creëert nieuwe ervaringen met nieuwe associaties in je hersenen, waarmee deze zich weer kunnen ontwikkelen naar meer integratie.

Samenwerkingsverbond is noodzakelijk voor de kieteltherapie.

Ik gebruik een methode om mensen te helpen om van niet tegen kietelen af te komen. Deze methode is al 30 jaar lang succesvol.

Een samenwerkingsverbond is noodzakelijk om je fysiek en emotioneel in controle over jezelf te kunnen blijven voelen tijdens de kieteltherapie. De partner raakt op een kalme manier voorspelbaar aan terwijl de ander zichzelf kalmeert en zich concentreert op de aanraking van de ander, in plaats van te proberen zich terug te trekken. Start bij de minst gevoelige gebieden zoals de rug, de armen, de nek en het hoofd. Er is geen enkele ruimte voor grapjes of plagerijen. Beide betrokkenen zijn heel serieus en functioneren op hun toppen. De gever volgt de aanwijzingen van de ander, niet als een robot, maar als een mede creator van de geestestoestand dat de ontvanger de controle heeft.

Het beste is als de ontvanger op zijn rug ligt en de gever kan zien. Doe het alleen met je gezicht naar beneden als je extreem kietel gevoelig bent en het anders niet kunt uithouden, maar draai je om zodra dat een beetje wil lukken. Hoe sterker en voorspelbaarder de aanraking (zonder dat het een massage wordt) hoe minder snel het kietel gevoel opgeroepen zal worden. Werk als een team. Vraag de gever om volgens een voor jou voorspelbaar patroon te werken. Leun als ontvanger in de aanraking, ervan wegtrekken maakt hem alleen maar onvoorspelbaarder en daarmee kieteliger. Als je er helemaal niet tegen kunt ga dan de hand van je partner leiden naar de plekken waar en hoe sterk deze je aanraakt. Het doel is meer plezier aan de aanraking te beleven en niet om hem te beletten dingen te doen die je niet wilt. Binnen een samenwerkingsovereenkomst zal je het al na en paar keer niet meer nodig hebben zijn hand te leiden. Het beste is je ogen open te houden en te kijken waar je aangeraakt gaat worden. Gesloten ogen verminderen je vermogen om de geest van de ander te peilen en daarmee nemen jou negatieve verwachtingen toe. Doe geen dingen die je zenuwachtig maken en je lichamelijke spanningen doen toenemen want dit voedt het niet tegen kietelen kunnen. Als je er bij deze oefening nog steeds niet tegen kunt neem dan de controle terug en vraag je partner te stoppen tot je er weer klaar voor bent. Terugtrekken van de aanraking verergert het gevoel alleen maar omdat de aanraking dan minder voorspelbaar wordt. Haal diep adem, ontspan je maagstreek en je billen. Spanning veroorzaakt dat je je snel aangevallen voelt. Rek jezelf helemaal uit. Herinner je je zelf eraan dat je niet aangevallen wordt, dat jouw persoonlijke ruimte niet binnengedrongen wordt.

Spanning maakt het alleen maar moeilijker. Neem meer tijd om jezelf te kalmeren, ook als je denkt dat dat niet nodig is. Kalmeer je geest en ontspan je lichaam, maar sluit je partner niet buiten. Hoe dichterbij je is, hoe groter de kans dat jullie samenwerking zal slagen. Als je dit alles doet dan zal je bij een wat stevigere aanraking je niet meer gekieteld voelen. Als dit zo is dan kan de aanraking steeds minder stevig en meer kietelend worden om beter tegen kietelen te leren kunnen.

Het helpt als je de geest van je partner blijft peilen. Deze wordt dan meer een insider dan een outsider. Als je kunt peilen dat diens gevoelens en intenties positief zijn dan kun je limbische systeem gaan ontspannen en kan de prefrontale cortex je emotionele reacties en kietelrespons gaan reguleren. Dat is de manier waarop je je reactieve negatieve verwachtingspatroon uit kunt zetten en beter tegen kietelen leert kunnen.

Bij seksuele problemen kan de ontvanger er vaak niet tegen om tussen de dijen of in de schaamstreek aangeraakt te worden. Hiervoor heb ik de “palm op de lies” methode ontwikkeld. De aanraking van iemand vertelt altijd waar zijn geest wel of niet is. Verschillende manieren van aanraking vertolken verschillend boodschappen.

Bij een vrouw leg je de palm van je hand op haar kruis met je vingers in haar schaamhaar. Bij een man leg je de palm van een of beide handen op zijn penis. Je druk is zacht maar stevig. Je beweegt niet. Dit geeft de boodschap aan de ontvanger dat je niets probeert te bereiken. Het geeft de ontvanger het gevoel de controle te hebben. Belangrijk is het samenwerkingsverband. De gever moet oprecht geïnteresseerd zijn in de ontvanger en geen bijbedoelingen hebben. Want dan gaat de geest van de ontvanger meteen over in fase rood en werkt het niet meer.

“Niet tegen kietelen kunnen” oplossen op de lange termijn

Niet tegen kietelen kunnen vindt vaak zijn oorsprong in je persoonlijke geschiedenis. Momenten in je kindertijd dat je niet meer de controle had die je wilde hebben (bijvoorbeeld door steeds tegen je wil in gekieteld te worden) maken dat je hersenen voorgeprogrammeerd zijn om dit zo te ervaren. Elke aanraking kan dan deze kietelrespons oproepen en ervoor zorgen dat de aanraking als schadelijk en ongewenst wordt ervaren. De aanraking van je partner kan dit systeem gemakkelijk in gang zetten en daarmee is seks met de partner eigenlijk onmogelijk geworden omdat je getriggerd wordt in je afweer. Als je nooit seks gehad hebt zonder angst, dan weet je niet wat dat kan zijn, omdat angst gewoon een onderdeel van je seks geworden is. Pas als de angst beneden een bepaald niveau komt kun je hem gaan herkennen als angst. Je kunt namelijk een hoog niveau van angst bij je dragen zonder dat je dit voelt als angst. Je kunt het niet meer voelen omdat je er zo gewend aan geraakt bent. Je hersenen hebben het volledig in jouw werkelijkheid geïncorporeerd. Je kunt dan ook geen juiste betekenis meer geven aan je vroegere ervaringen. Naarmate je beter tegen kietelen leert kunnen, kan je geest zich weer meer ontspannen en kun je meer in contact komen met jezelf. Dan heeft je geest het niet langer meer nodig om zich te organiseren op een manier dat je je niets meer herinnert. Dan kun je je waarschijnlijk een serie gebeurtenissen gaan herinneren die jouw moeite met kietelen hebben veroorzaakt.

Een lichamenlijk samenwerkingsverband helpt volgens mij vaak beter bij traumaverwerking dan het erover praten en je gevoelens te uiten. Wat belangrijk lijkt is het creëren van nieuwe niveaus van integratie zoals: een meer coherent autobiografische levensverhaal hebben, informatie over en weer tussen je 2 hersenhelften laten plaatsvinden, een samenwerkingsverband in stand houden. Je lichaam mee laten doen voegt een niveau toe en vergroot het profijt van de andere niveaus.

Kietelen kan een standaard onderdeel zijn van het seksuele repertoire van paren. Het spelletje: “Ik ga je pakken” geeft een stoot adrenaline, je hart gaat bonken en de levenssappen volgen vanzelf. In veel gezinnen is kietelen van de kinderen een gemakkelijk spelletje voor alle

betrokkenen. Maar als de pubertijd bereikt wordt krijgt het ook een seksuele component waardoor het niet meer als prettig ervaren kan worden.

De impact van niet tegen kietelen kunnen op seksualiteit

Als je eenmaal de schadelijke impact van kietelen hebt opgelost kan diezelfde aanraking een seksuele respons gaan geven. Misschien omdat erotisch gevoelige mensen ook gevoeliger zijn voor kietelen en dat het oplossen van dit probleem hun erotiek de ruimte geeft. Het is net als bij wilde seks. Je kunt je pas overgeven aan je impulsen en sensaties als je het gevoel blijft houden dat je de controle niet verliest. Dan pas kun je erin ontspannen en ervan gaan genieten. Veel mensen kunnen niet tegen kietelen of intieme aanraking onmiddellijk na een orgasme. Ze zijn dan hypergevoelig en elke genitale stimulatie lijkt eerder pijn te doen. Ze lachen dan en duwen de hand van de partner weg. Na een paar minuten verdwijnt dit effect. Als je hier overheen wilt komen (en daarmee misschien de beste seks van je leven gaat hebben) dan moet je je erin leren ontspannen en je er niet meer tegen verzetten. Dit betekent betekenisvol uithoudingsvermogen voor groei in de meest heerlijke betekenis. Je moet als een team werken. Het leert je op de grens te blijven van pijn en genot iets wat de meeste mensen heerlijk vinden.

Het schijnbaar onmogelijke doen

Het genezen van niet tegen kietelen kunnen is een hele goede oefening voor paren die geen seks meer hebben. Het vergroot je verlangen naar intimiteit en persoonlijke ontwikkeling. Kietelen heeft heftige aspecten in zich van betekenis en emotie. Let eens op wat er in jou en je partner omgaat als je je gekieteld voelt. Dan leer je meer over jezelf en je relatie.

Zoals uit de vorige hoofdstukken al blijkt gaat het altijd weer om je 4 punten van evenwichtigheid. Als een van jullie zich gekieteld voelt, dan moet je alle twee bij jezelf kunnen blijven. Het proces om tegen kietelen te leren kunnen is een verdere stap in jullie ontwikkeling van jullie 4 punten van evenwichtigheid. Het verandert je hersenen. Het behelst dat je je geest gebruikt om je hersenen te kalmeren, dat je je prefrontale cortex functies gebruikt om je limbische systeem te reguleren. Daarom kun je het alleen leren terwijl door het te doen. Dat is hersenplasticiteit in actie. Dit is gebaseerd op dezelfde punten als bij de 3 eerder beschreven oefeningen.

Als je eenmaal tegen kietelen hebt leren kunnen dan kun je op een punt komen dat als je partner tijdens de seks zich gekieteld voelt dit betekent dat deze blij, dankbaar en verrukt is.

Voor ongeveer de helft van de paren met een langdurige relatie blijkt de seks dood of comateus te zijn of in die richting te gaan. Als dat bij jou het geval is dan zijn de volgende 2 hoofdstukken voor jou bedoeld. Ze zijn meer expliciet seksueel getint en beschrijven de dingen die je kunt doen om de seks weer interessanter, gepassioneerde, erotischer en intiemer te maken. Naar mijn mening heeft 1 op de 2 paren baat bij de volgende hoofdstukken en ik hoop dat ik je nieuwsgierig heb gemaakt.

Voor veel mensen heeft goede seks 2 aspecten: hij is liefhebbend en hij is heet. Het eerstvolgende hoofdstuk gaat over liefhebbende seks en het daaropvolgende over hete seks.

13 Tedere liefhebbende seks

Als je kalm blijft dan kun je je in je seks tegelijkertijd gewaar zijn van jezelf en van de ander, en van het feit dat je dit samen ervaart. Dit is een sterke intersubjectieve ervaring, een moment van ontmoeting. Dit zijn het soort momenten die een cruciale rol spelen in ieders leven.

Dit is belangrijk. Je moet dingen anders gaan doen om je hersenen anders te laten denken. Daar is veel meer voor nodig dan alleen maar het positief bevestigen van jezelf. Je moet

betekenis geven aan je ervaringen, speciaal de positieve. Je moet leren er de juiste betekenis aan te geven. Binnen je eigen subjectieve verhaal gebeurt dit meestal niet.

Goed interpreteren wat de oorzaak is van je positieve ervaringen is belangrijk. Het maakt dat je dat de volgende keer waarschijnlijk weer zult doen om het succes te herhalen. Als je zo'n sterke intersubjectieve ervaring hebt gehad met je partner kun je dat bijvoorbeeld gaan interpreteren als dat je even veilig was bij elkaar. Maar daarmee neemt jullie emotionele versmelting en geleend functioneren alleen maar toe. Dan zul je steeds weer blijven wachten tot je die veiligheid voelt bij elkaar. Dat is echter een verkeerde interpretatie. Je moet gaan zien dat dat moment ontstaan is omdat ieder van jullie zichzelf gereguleerd en gekalmeerd heeft in de emotionele en lichamelijke nabijheid van de ander. Pas als je je dat realiseert, kun je het een volgende keer weer bereiken.

Elkaar aankijken geeft mensen het gevoel van verbinding met elkaar. Dit verandert je hersenen. Elkaar aankijken en de geest van de ander peilen maken gebruik van hetzelfde hersengebied. Aankijken is een functie die al bij pasgeboren baby's aanwezig is. Het is noodzakelijk dat je gerichte aandacht creëert. Iemand die iets heel aandachtig ervaart, richt zich daar zeer bewust op, waarbij nadrukkelijk het korte termijngeheugen gebruikt wordt. Dit is het mentale schoolbord van je hersenen. Via deze weg komt het in het lange termijn geheugen zodat je de opgedane ervaring later terug kunt halen en gebruiken. De oefening hoofden op het kussen creëert bijvoorbeeld een dergelijke aandacht met vele niveaus van ervaren; wat je ziet, wat er in je partners geest omgaat, je eigen gevoelens, je lichamelijke sensaties, de autobiografische dingen die door je hoofd schieten, enzovoort. Waar je je aandacht ook op richt, er komt altijd iets in je hoofd op als je zo oog in oog met je partner bent.

Je kunt mijn oefeningen doen als simpele gedragstechnieken en ook dan zullen ze nog wel enigszins werken. Maar waarom zou je je daartoe willen beperken? Een meer geïntegreerde, rijkgeschakeerde, meerlaagse benadering vergroot de kans op succes alleen maar. Het begrijpen van de verschillende zaken die er plaatsvinden, en wat je probeert te bereiken, helpt je om te waarderen wat je aan het doen bent. Daarmee vergroot je je bereidheid om de ongemakken die je tegenkomt te verduren. De oefeningen helpen niet alleen bij het verbeteren van je seksuele relatie, ze helpen ook uitstekend bij het reguleren en tot rust brengen van je geest. Ze leren je om je prefrontale cortex en je lichaam te gebruiken om je limbische systeem te kalmeren. Ze creëren de 7 noodzakelijke condities om je hersenen te veranderen. En ze zijn anders dan meditatie, omdat ze inter-persoonlijk zijn, en je hersenen zich via inter-persoonlijke ervaringen ontwikkelen.

Zoenen, elkaars hand vasthouden en andere spontane gebaren creëren inter-persoonlijke lichamelijke gevoelservaringen. Ze stimuleren daarmee delen van je hersenen die je lichaamservaringen bewaken en de delen die daar weer betekenis aan geven. Deze samenspraak is de bron van leren over meerdere dimensies. Het genezen van niet tegen kietelen kunnen doet hetzelfde.

Hersenonderzoek en duizenden jaren van Boeddhistische ervaring hebben ons geleerd dat aandacht een machtig instrument is. Het is bruikbaar om je geest te kalmeren. Maar wat zal er allemaal niet gebeuren als je je geest en lichaam tegelijkertijd gebruikt samen met de kracht van seks, de vuurproef van het huwelijk, de 4 punten van evenwichtigheid, en de kennis van de hersenen? Dan krijg je een methode om enorme krachtig te groeien.

Verlangen, seks, hersenen en zelf

Het menselijke zelf is van oorsprong het gevolg van veranderingen in de hersenen. Het evolueerde door differentiatie. Je 4 punten van evenwichtigheid spelen een cruciale rol in hoe je hersenen van moment tot moment functioneren. Zij bepalen of je hersenen bij stress

ontregelt raken en je geest uit elkaar valt. Focussen op deze punten van evenwichtigheid brengt je hoofd weer op orde. Door dit te oefenen maak je je geest beter bestand tegen stress. Met mijn eerder beschreven oefeningen ondersteun je dit proces ook.

Het op deze manier ontwikkelen van je zelf maakt ook dat je er anders uit gaat zien, je gaat meer stralen [sappig, sexy en stralend in de Zijnsoriëntatie] Je ogen kijken helderder, je mentale activiteit is scherper en je intelligentie neemt toe. Je gaat anders denken en wordt minder door angst gedreven. Dit effect treedt vaak op na belangrijke moeilijke momenten van intense samenwerking in de therapie. Het gebeurt te snel om het “leren” te kunnen noemen. Het is meer een verschuiving in het functioneren van je hersenen.

Het is mij voor het eerst opgevallen toen de deelnemers in mijn parenworkshops elkaar begonnen te vertellen dat ze er veel beter of zelfs uitstekend uit begonnen te zien naarmate de workshop vorderde.

Voordelen van tedere liefhebbende seks

Je vermogen om tedere liefhebbende seks te kunnen hebben is verbonden met de kracht van je 4 punten van evenwichtigheid. Je moet bij jezelf kunnen blijven om diep verbonden te kunnen zijn in relatie met je partner. Je moet jezelf confronteren met wie je echt bent, seksueel maar ook op andere gebieden en voor jezelf besluiten of dat wel of niet OK is. Het kan lastig zijn om zo intens gekend te worden. Het is veel moeilijker om jouw erotische gevoelens aan je huwelijkspartner te laten zien dan aan een one night stand. Precies dit maakt de tedere liefhebbende seks met je partner zo bevredigend!

Jezelf in de tedere liefhebbende seks lichamelijk en emotioneel zo te laten verstrengelen met je partner is uitdagend en verbredend en versterkend voor je solide flexibele zelf. Elke angst voor verlies van autonomie die je mocht hebben zal aan de oppervlakte verschijnen. Het vergroot je vermogen om je geest tot rust te brengen en je hart te kalmeren. Het is een grote stap om niet meer op je hoede te zijn, jezelf te vertrouwen, te ontspannen en je partner jou te laten zien en bij jou te laten zijn. Op zo'n niveau jezelf te laten kennen is spannend. Geef niet toe aan je aandrang om je terug te trekken als die angst opkomt.

Het vereist dat je een gegronde reactie blijft hebben op de reactie van je partner. Er is geen garantie dat deze meteen zal zeggen: "Ja, laten we lekker tedere liefhebbende seks gaan hebben". Als deze er wat zenuwachtig over wordt, dan is het waarschijnlijker dat er een overreactie zal komen in de richting van ontwijken of veroordelen. Tedere liefhebbende seks doet aanspraak op je 4 punten van evenwichtigheid, of je het nu doet of dat je erover bekvecht. Het behelst dan ook betekenisvol uithoudingsvermogen in ongemak ten behoeve van groei. Dat betekent dat je soms moeilijke discussies zult moeten hebben en teleurstellende seksuele ervaringen om uiteindelijk de situatie te kunnen verbeteren.

Het kan angstig zijn. Je kunt misschien gemakkelijk omgaan met rauwe seks, maar het moeilijk vinden als je partner je liefdevol omarmt tijdens de seks. Tedere liefhebbende seks behoeft zelf gevalideerde intimiteit en geen ander-gevalideerde intimiteit. Het behoeft een persoonlijke integriteit, misschien wel meer dan je nu nog hebt.

Als je eenmaal beseft dat de 4 punten van evenwichtigheid de grondslag van dit alles vormen, dan kun je ook gaan zien dat tedere liefhebbende seks onderdeel is van dat wat je doet groeien. Dat creëert weer de noodzakelijke condities voor de ontwikkeling van de hersenen net als mijn eerder genoemde oefeningen.

Het verkennen van je seksuele potentieel.

Seks terwijl je je partner aankijkt zonder jezelf te verbergen (aankijkseks) geeft een krachtige intersubjectieve ervaring. Je laat jezelf kennen terwijl je de ander kent, de ander doet hetzelfde en jullie weten dit beiden van elkaar. Het wordt gemakkelijker en meer effectief als

je begrijpt dat het gaat over jezelf leren kennen in het proces van je gekend laten worden. Het hoeft niet gemakkelijk te gaan. Het betreft weer je 4 punten van evenwichtigheid.

Het gaat erom dat je gaat inzien waarom en op welke manier het goed voelt of juist niet, en deze kennis te gebruiken om je aandacht te richten wanneer je de volgende keer aankijkseks hebt. Dat zal je plezier erin vergroten en je ongemak ermee verkleinen en je 4 punten van evenwichtigheid versterken. Je kunt zelfs aankijkseks hebben met je partner zonder deze aan te raken. Je bevredigt dan jezelf terwijl je je partner aankijkt. Dan laat je helemaal zien wie en wat jij bent terwijl je jezelf uitdaagt, jezelf geruststelt, niet overdreven reageert en daarmee een grote stap zet naar seksuele volwassenheid.

50% van de paren hebben seks met de ogen dicht of het licht uit. Niet omdat dat romantischer is, maar omdat ze bang zijn dat ze niet om van te houden zijn als je waarlijk gekend gaat worden. Mensen die niet bij zichzelf kunnen blijven kunnen zich ook niet waarlijk laten kennen.

Je hoeft niet altijd de ogen open te houden natuurlijk. Soms is het prettig om je gewoon met dichte ogen door je partner mee te laten voeren, maar sluit je partner nooit buiten hierbij. Je kan de geest van de ander peilen als die seks met jou heeft. Maar als die dan niet kijkt en jou niet wil zien dan weet je dat deze niet geïnteresseerd is in intimiteit met enige diepgang. Als dit bij jou het geval is gebruik dan aankijkseks om een betere greep op je leven te krijgen. Het daagt je uit om te groeien.

Aankijkseks verbreedt en verdiept de betekenis die je aan seks geeft. Veranderen van je gedrag in seks verandert jou. Als jullie via aankijkseks oog in oog komen en twee zelden elkaar zo ontmoeten is dat behoorlijk spannend. Als ik zie wat er bij mijn cliënten gebeurt, dan verhoogt dit in hoge mate de hersenplasticiteit en vergemakkelijkt daarmee jouw ontwikkeling.

Aankijkseks vereist een samenwerkingsverband en als dat er niet is dan zal zich dat daarin tonen. Aankijkseks doet je in het hart en de ziel van de ander kijken en je relatie op de onderzoekstafel leggen. Als je hier niet aan gewend bent kun je beter met de oefening “hoofden op het kussen” beginnen en daarna de oefening “voelen terwijl je aanraakt”.

Als je eenmaal gewend bent aan aankijkseks, dan kun je overgaan tot aankijken tijdens het orgasme. Het is zeer krachtig om voortdurend in de ogen van je geliefde te kijken voor, tijdens en na je orgasme. Het brengt alles samen waar we het tot nu toe over gehad hebben. Voelen terwijl je aanraakt, intense momenten van ontmoeting, gezien, gevoeld en geproefd worden, je partner jou laten peilen en je partner in jouw kern opnemen. Het is één van de meest liefdevolle en vleselijke demonstraties van wilsbekwaamheid. Het houdt willen om te willen in en het houdt bewust gekozen, vrijwillig ondernomen verlangen in en alles op dat zelfde moment. Je partners aanwezigheid geeft emotionele betekenis zonder dat het je afleidt van je lichamelijke sensaties. Om dit te kunnen laten gebeuren moet je jezelf helemaal accepteren zoals je bent op dat moment, want dat is wat je partner te zien krijgt.

Voel je niet onbekwaam als je nog geen aankijkorgasme kunt bereiken. In een onderzoek onder 10500 mensen bleek maar 13% dit te kunnen. Maar je kunt het wel leren en in een proces dat net zo betrouwbaar is als het genezen van niet tegen kietelen kunnen.

14 Blow your mind of Uit je dak gaan!

Het is een wijdverspreide stereotypering dat mannen graag geil willen seksen en vrouwen veel meer de liefde willen bedrijven. Ik zou dat ook wel willen geloven ware het niet dat ik seksuoloog ben en mijn vrouwelijke cliënten mij een inkijkje geven in wie ze werkelijk zijn. Daarom moet ik deze stereotypering hartgrondig tegenspreken. Vrouwen zijn tenminste net zo geïnteresseerd in seksen als mannen. Hoewel wij in onze westerse cultuur anders zijn gaan denken heeft onderzoek laten zien dat dat niet klopt. Naar mijn professionele mening zijn

vrouwen zelfs vaak meer geïnteresseerd in seks, als het tenminste voor hen goede seks is. Vrouwen zijn tenminste net zo vaak en regelmatig vaker geïnteresseerd in geil seksen dan mannen.

Eén aspect van seks is de kracht en kwaliteit van intentie. Intentie is willen, en is cruciaal als je voor de eerste keer probeert iemand in bed te krijgen. En het is nog steeds cruciaal als je na tientallen jaren samen zijn goede seks met je partner wilt hebben. Een belangrijk deel waarmee je met iemand geil kunt seksen, zijn je vleselijke intenties. Er is een gezegde dat zegt: “goede meisjes bedrijven de liefde en alleen slechte meisjes willen geile seks.” Veel vrouwen worstelen met deze dubbele standaard. Het idee dat vrouwen niet geil zouden willen seksen is bijzonder vreemd als je bedenkt dat ze afstammen van vrouwelijke apen die een loopse periode hadden. Alle primaten kennen loopsheid bij de vrouwtjes, mensen lijken de enige uitzondering daarop. Elke maand piekt het seksuele verlangen van de vrouw wel ergens in haar maandelijkse cyclus. Maar het gaat niet alleen over hormonen. Net als bij de bonobo apen zijn de hersenen van vrouwen voorgeprogrammeerd om seks te hebben om sociale redenen en voor angst reductie. Seksualiteit is een oermanier waarop vrouwelijke bonobo's en menselijk vrouwen relateren met de wereld.

Waarom verloren de mensvrouwen hun loopsheid gedurende de evolutie? Niemand weet dat maar er kunnen talloze redenen voor zijn.

Mensen gaan niet geil seksen met diegene die hun steunpilaar moet zijn.

Mensen hebben een ander interessant aspect, ze gaan meestal na een tijdje niet geil seksen met hun huwelijkspartner althans. Een gespiegeld zelf zal niet geil willen seksen met diegene die hem moet ondersteunen in het in stand houden van zijn positieve beeld. Je kunt je partner niet “nemen” als je er tegelijkertijd van afhankelijk bent voor jouw validatie! Dat heeft te maken met differentiatie en dus met je 4 punten van evenwichtigheid.

Mensen willen graag lichtzinnige seks. Je zou juist denken dat als er ergens een plek was voor lichtzinnige seks dit eigenlijk het huwelijk zou moeten zijn maar het is vaak te moeilijk om met je huwelijkspartner geil te seksen. Dat is veel gemakkelijker met een vreemde of met een seksmaatje.

Dat is de paradox als je geile seks hebt bij partnerruil of in overspel. Je bedrijft dat dan met iemand die het met de eigen partner niet wil. Dat komt omdat de uitdaging voor je gevoel van zelf hierbij veel geringer is omdat:

- Je doet het beiden uitsluitend voor de seks en dat weet je van elkaar.
- Deze partner hoeft je gespiegelde gevoel van zelf niet te strelen.
- Je bent in een heimelijke verhouding, je hoeft niet gezien te worden door de ander en de ander niet te zien.

Geil seksen is en lichtzinnig en onfatsoenlijk en pikant. Om het aan je repertoire toe te kunnen voegen moet je een hoge mate van acceptatie van je eigen seksualiteit hebben. Geil seksen met je partner brengt al jouw problemen met liefde, intimiteit, vleselijke lust, en spiritualiteit direct naar de oppervlakte. Daarom wil je misschien liever niet laten blijken dat je het kent of wilt.

Geil seksen houdt allerlei nuances in van lust, wellust, begerigheid, vleselijkheid en lichtzinnigheid. Daarom is er ook niet een bepaalde techniek te beschrijven net als intimiteit zich niet laat beschrijven in communicatie oefeningen.

De geest van de ander peilen speelt bij geil seksen een grote rol. Alleen je hersenen kunnen betekenis geven aan de lichtzinnigheden en deze beantwoorden (of niet). Voor mensen die graag geil willen seksen is het seksen veel belangrijker dan het verkrijgen van een orgasme. Volgens mijn onderzoek doet slechts 1 op de 4 mensen aan geil seksen. Als je al eens echt geil gesekst hebt, dan weet je dat gewoon. Het begint al voor het voorspel met het uitzenden van massieve seksueel getinte boodschappen nog ver voor je de slaapkamer binnengaat. Het is

een groot over en weer peilen van elkaars geest. Van voorspel tot de uitputting volgen jullie deze verbinding. Je lichamelijke uitingen blijven dodelijk erotisch wat je ook doet. Jullie seksuele “agressie” is de voornaamste drijfveer. Mensen die het doen vinden het vaak de fijnste manier van seks hebben. Als je genomen wordt in het geil seksen dan moet je je over kunnen geven, je verbinden en je moet de kracht van ontvangen bezitten. Het helemaal kunnen ontvangen zonder enige terugtrekking: “Ja, ja neem mij!!!” waarom zou je zoiets niet willen met je geliefde?

Nemen en genomen worden zijn bij het geil seksen relatieve posities net als de meer of de minder verlangende partner zijn. Het zijn rollen die je op je neemt in een erotisch samenwerkingsverbond dat een gezonde hoeveelheid agressie en soms een sprankje rivaliteit in zich heeft.

Het kan heel goed zijn dat de minder verlangende partner (vaak de vrouw) in werkelijkheid eigenlijk smacht naar de “juiste” seks.

Gezonde agressie is noodzakelijk om geil te kunnen seksen. Maar deze agressie is zeker geen schadelijke agressie, maar de agressie die voortkomt uit het accepteren van je eigen onderbelichte duistere kanten met behulp van je 4 punten van evenwichtigheid. Door te leren seksen wordt je schadelijke agressie en je normale huwelijkssadisme omgezet in iets vruchtbaars.

Differentiatie gaat over zelf regulering en niet over jezelf opleggen aan de ander. Het creëert een situatie om je partner op de goede manier te “gebruiken” voor groei, intimiteit en liefde. Maar daar kun je pas komen als je uit de emotionele blokkade bent gestapt.

In geil seksen met elkaar overheerst in het algemeen de houding “het kan mij niet schelen hoe we dit doen!”, maar er is ook nog steeds ruimte voor de partners om dingen wel of niet prettig te vinden. Geil seksen met je partner houdt in dat je agressief, gepassioneerd, avontuurlijk, speels, en gul bent. Je streelt misschien haar lichaam, maar je werkelijke doel is haar geest. Je doel is om een intense geestelijk en lichamelijke ervaring te creëren tijdens een speciaal geconstrueerde, multi-dimensionaal, fenomenologisch, intersubjectief moment van intense ontmoeting, ofwel beter bekend als geil seksen.

Seksuele agressie in relaties is een gevoelig punt. Onder druk van onze beschaving zijn alle vormen van agressie uit de slaapkamer verbannen, schijnbaar om vrouwen te beschermen. Maar dat werkt niet voor de vrouwen die graag verslonden willen worden. Zij genieten van het object zijn van de vleeselijke lusten van hun partner.

Veel mannen en vrouwen hebben een voorkeur voor orale seks boven het gemeenschap hebben. Zij hebben weet van agressie en kracht en onderwerping en orale seks geeft hen de ruimte om ongedwongen hiermee te spelen. Zij genieten van het machtige gevoel om iemand helemaal op te winden. Maar soms geven ze ook orale seks vanuit een psychologisch onderschikte positie. Vaak ook houden ze van beide rollen.

Sommige mensen hebben moeite met het ontvangen van orale seks omdat zo in het middelpunt te staan hen te bang maakt om hun defensies los te kunnen laten en het te laten gebeuren. Jezelf geil laten “nemen” is geen eenvoudige zaak. Je moet bij jezelf blijven “met en strakke greep op een losse teugel”. Dit is de basis van seksuele overgave. Je geeft jezelf niet weg, je schend je integriteit niet en doet geen afstand van je persoonlijke verantwoordelijkheid als je jezelf laat nemen. Het gaat over niet toegeven aan je angsten opdat je je kunt overgeven aan de sensaties en daarmee archetypische vormen van relaties kunt uitspelen.

Orale seks: fantastisch voor het veranderen van je hersenen met behulp van lichaam en geest.

Ik ga je laten zien hoe orale seks die je buiten je zinnen brengt je hersenen reorganiseert. Het creëert een krachtige en rijke meerlaagse ervaring die zeer verschillende hersengebieden doet oplichten en dat is precies wat je hersenen doet ontwikkelen. Mede omdat je linker en rechterhelft overuren moeten maken in het communiceren met elkaar om de zaken “bij te kunnen houden”. Naar zowel mijn professionele als mijn persoonlijke ervaring is het de combinatie van dit soort lichamelijke ervaringen met intense gevoelens en betekenissen in je geest die je hersenen doen veranderen.

Orale seks ontdoet je van de spanning om een erectie te moeten hebben en niet te vroeg of te laat klaar te komen. Dit soort spanningen veroorzaakt vaak dat je de ander even buiten moet gaan sluiten. Met orale seks kun je je juist helemaal op de ander blijven afstemmen. Je kunt je helemaal op het genot van de ander richten en daarmee jezelf helemaal geven in verbinding. Ik ga er nu even niet vanuit dat je niet helemaal op je gemak bent met orale seks. Als je dat wel wilt worden is dat goed mogelijk. In mijn appendix geef ik hier verdere aanwijzingen voor. Je kunt dan op het punt komen dat het je kalmeert en je geest een enorme ervaring geeft. Ik heb cliënten geholpen om moeilijke zaken uit hun jeugd ermee te leren verwerken. Ik kan je verzekeren dat het nog verder gaat dan de voordelen die je met mijn andere oefeningen verkregen hebt.

Zuigen is je eerste inter-persoonlijke ervaring, het is een onlosmakelijk onderdeel van menselijk verbinding. Orale seks brengt de feromonen (lokstoffen) van je partner in je geest via je neus en je mond. Het stimuleert de hechtingsneurochemie in je hersenen. In termen van inter-persoonlijke neurobiologie geeft het je een reuktechnische opdonder.

Ook later geëvolueerde hersengebieden worden gestimuleerd. Je partners genitaliën in je mond proeven terwijl je weet dat je hem of haar sekst en dat hij of zij zich door jou laat seksen geeft een heel krachtige verbinding tussen jullie beider rechterhersenhalften.

Orale seks is een goede manier om betekenis te geven aan jullie seks. Je kunt het gebruiken om geil te seksen, maar ook om teder te zijn met elkaar. Je kunt de gever of de ontvanger zijn. Zowel gever als ontvanger kan dominant of ondergeschikt zijn. Je kunt ermee in vrede komen met je partner of liever gezegd in vrede komen met jezelf, punt.

Je hoeft er geen speciale technieken voor aan te leren. Het betreft slechts dat je het benadert als een mindfulle activiteit, een gezamenlijke mentale oefening, een punt van gezamenlijke aandacht.

Mindful zijn maakt orale seks echt hot, erotisch en intelligent. De geest van de ander daarbij blijven peilen maakt het een hoofdgerecht en niet slechts het voorafje van de seks.

Ik weet dat het ongelooflijk klinkt maar ik heb via mijn cliënten geleerd dat orale seks behulpzaam kan zijn bij het oplossen van je verleden, het herstellen van het heden en het reorganiseren van je toekomst. Het is een opening naar jezelf, wie je bent en wie je wilt zijn. Zoals we gezien hebben is het bijzonder om seks te creëren die de moeite waard is om te verlangen en die niet alleen verbonden is met het verkrijgen van een orgasme. Orale seks confronteert jou met jouw kern.

Ontvangen kan een speciale vorm van geven zijn

Als je jezelf laat nemen door je partner is dit een gift in wie jij bent.

Hoe je lichaam en geest te gebruiken tijdens de orale seks

Als je je altijd ondergeschikt gemaakt hebt, is het een goede beoefening om bewust je partner de orale seks van zijn leven te geven terwijl je zelf ontspannen blijft door jezelf gerust te stellen en “aanwezig” te blijven.

Ontsteek je verlangen in de slaapkamer

Onnoemelijk veel mensen groeien door hun seksuele problemen. Seksueel verlangen, intimiteit en differentiatie zijn de belangrijke aanjagers hiervan, zij het niet de enige. De emotionele blokkade is hoe het zich in eerste instantie toont. De emotionele blokkade oplossen is hoe je gaat groeien. Ik geloof dat dit ook de weg is waarlangs het menselijke ras zich geëvolueerd heeft. Het doet onze hersenen oprekken tot het uiterste.

Hersenontwikkeling door middel van seks verdient een gezond wantrouwen. Maar ik heb mensen erdoor zien veranderen waar hen dat eerder niet gelukt was met het zich richten op hun gevoelens, inzichten en communicatie. Omdat de therapie ook het lichaam behelst verkregen zij een beter autobiografisch geheugen, kreeg seks een nieuwe betekenis, en kregen zij meer fysiek contact met hun partner.

Ik volg hierin ook Daniel Siegel die inter-persoonlijke neurobiologie beschrijft als belangrijk criterium voor effectieve therapieën.

Toen je dit boek begon te lezen had je nooit kunnen denken dat seksuele problemen en orale seks onderdeel konden zijn van co-evolutie, en dat het eigenlijk om differentiatie gaat.

Je hebt het ongelooflijke proces kunnen volgen van verliefd worden, een paar worden en bij elkaar blijven. Als wetenschapper zie ik hierin hetzelfde zelforganiserend proces als je in alle ecologische systemen ziet. Seksueel verlangen is menselijke evolutie in actie.

Mijn praktijk heeft mij geleerd hoe zwart onze duistere kanten kunnen zijn die het slechtste in ons boven brengen. Maar hoe meer ik zie hoe verlangen, seks, intimiteit, en liefde samenwerken om zowel het beste als het slechtste in ons boven te brengen, hoe meer ik het allemaal zie als Spirit in actie. Het heeft mij tot mijn eigen spiritualiteit geïnspireerd. Dit is de belichaming van het grote non duale in ons dagelijkse leven. Deze blik op “God” is acceptabel voor mijn linkerhersen helft.

Ik ben geneigd te gaan denken dat seksualiteit, spiritualiteit en zelf ontwikkeling de heilige drie-eenheid is achter de menselijke evolutie.

Appendix B: Het overwinnen van ongemakkelijke gevoelens bij orale seks.

Hoofdstuk 14 is geschreven voor monogame langdurige relaties waarin je niet meer “veilig” hoeft te vrijen. Als dat niet het geval is moet je alle noodzakelijk voorzorgen nemen tegen de seksueel overdraagbare ziektes.

Het is niet eenvoudig om te kunnen genieten van orale seks als je problemen hebt met het proeven of ruiken van je partner of door je partner geproefd of geroken worden. Je moet daar dan eerst meer mee op je gemak komen. Anders zul je terug schrikken bij orale seks en daarmee de verbinding met je partner verbreken en niet het noodzakelijk positieve lichaamsgevoelsmoment van ontmoeting kunnen creëren met de verhoogde positieve hersenplasticiteit. Dus doe jezelf en je partner een plezier en proef en ruik in dit geval elkaar (bv via je vingers) van te voren buiten de orale seks om. Het is misschien lastig voor je om op je gemak te raken met de geur en smaak van sperma, maar als je er eenmaal mee begint gebeurt dat snel. Sommige mensen vinden het lekker, verreweg de meeste zijn er neutraal mee, en enkelen vinden het vies. Ga hier open en direct mee om. Ons gespiegeld zelf compliceert het nog verder omdat sommige mannen zich afgewezen voelen als je hun zaad niet in je mond neemt en sommige vrouwen zich onteert voelen als hun man klaarkomt in hun mond.

Praat van te voren erover of je klaar gaat komen in haar mond of niet. Je kunt ook afspreken dat je haar waarschuwt net voor het klaarkomen en dat ze haar mond zal terugtrekken. Zo hoeft je het verbond niet te verbreken op het moment suprême. Dan kunnen jullie beiden ontspannen tijdens de seks.

Daarnaast moet je je ook niet geforceerd voelen in de handeling. Je moet jezelf comfortabel voelen. Dwing de gever niet tot bepaalde bewegingen. Het hoofd van de gever moet vrij kunnen bewegen. Je moet de penis niet naar binnen duwen. Blijf rustig ademhalen en ontspan. Praat met elkaar. Als je tong moe wordt neem dan een ander positie of rust even uit.

Op de volgende manier kun je de man oraal bevredigen zonder last te hebben van je kokhals reflex. Neem de penis in je mond zover als je wilt en plaats dan je hand om de basis van de penis. Dit is dan de limiet van je slag naar beneden. Nu kun je je hoofd samen met je hand omhoog bewegen tot je de eikel in je mond voelt. Dit is het einde van je opwaartse slag. Je kunt zuigen en ook je tong erbij gebruiken. De man wil graag in je mond klaarkomen om zijn orgasme niet onderbroken te hebben. Wil je dat niet dan kun je na dat afgesproken te hebben hem ook na zijn signaal met de hand klaar maken. Je hoeft het sperma natuurlijk niet in te slikken, maar kan het meteen weer uit je mond laten lopen op zijn penis. Als een man erop staat dat je het inslikt omdat hij zich anders niet geaccepteerd voelt, dan hij moet eerst nog maar eens beter leren dealen met zijn gevoel van gespiegeld zelf.

Als je nog nooit orale seks aan een vrouw gegeven hebt, duw dan haar schaamhaar naar de beide kanten van haar vagina opdat je niet met een haar in je keel de seks moet onderbreken. Veel vrouwen zijn erg onzeker over de geur en de smaak van hun vagina, dus trigger dit niet door ze het idee te geven dat je je tong in iets gevaarlijks gaat stoppen. Als ze zich recentelijk gewassen heeft hoeft je helemaal niet bang voor de reuk of smaak te zijn. Schuur niet meteen over haar clitoris. Vrouwen houden van clitorale stimulatie in het bijzonder als ze erg opgewonden zijn, maar sommigen vinden het in het begin te intens en irriterend. Begin met de buitenschaamlippen. Neem ze een voor een in je mond of lik ze. Dan kun je buitenschaamlippen open leggen met je vingers en haar binnenschaamlippen stimuleren. Zo kun je langzamerhand naar boven naar haar clitoris werken. Je kunt daarbij ook je tong in haar vagina steken en dan weer eruit halen. Maar blaas niet op haar vagina alsof je een ballon probeert op te blazen. Naarmate ze opgewondener wordt zal ze meer druk en snelheid van je tong willen, maar probeer dat niet te forceren en haar naar een orgasme toe te werken.

Als je een nieuweling bent op het gebied van orale seks, bedenk dan; oefening baart kunst! Er is veel oefening noodzakelijk voor je je meer op je gemak gaat voelen met de handelingen. Het vereist ook een goed samenwerkingsverband met je partner om je op je gemak te kunnen voelen tijdens deze lichaamsgevoelige momenten van ontmoeting van grote opwindings met een diepe betekenis. Rustige, herhaalde, steeds beter wordende oefeningen werken veel beter dan een enkele "alles of niets" benadering.

Veel plezier ermee.

This document was created with Win2PDF available at <http://www.win2pdf.com>.
The unregistered version of Win2PDF is for evaluation or non-commercial use only.
This page will not be added after purchasing Win2PDF.