

15. Tantra en het verschil in verlangen. Vrijen in verbinding

Jan den Boer

Tantratrainer/therapeut

In veel liefdesrelaties is het verschil in seksueel verlangen een groot probleem. In langdurige relaties neemt daardoor de frequentie in seksueel en intiem contact dikwijls af, terwijl een van de partners soms seksualiteit steeds meer buiten de relatie zoekt. Door tantrische meditatie of seksuele mindfulness te gaan beoefenen, kun je het contact met Jezelf en met je partner verbeteren. Daardoor is het mogelijk een langdurige liefdevolle en opwindende relatie te cultiveren, niet vanuit een morele norm, maar vanuit een bewuste keuze.

Het verschil in seksueel verlangen, ofwel te veel zin en te weinig zin in seks, vormen de grootste categorie klachten in de seksuologische praktijk (Steenhart, 2010). Zowel de definitie van het probleem, als mogelijke oplossingen hangen sterk samen met de gehanteerde visie op seksueel verlangen. Een beperkte definitie van verschil in seksueel verlangen als probleem gaat er vanuit dat bij beide partners in meer of mindere mate sprake is van seksuele opwinding alvorens over te gaan tot seksueel contact. Dat afwezig zijn van seksuele opwinding bij één van de partners wordt dan gezien als een probleem.

Dit is echter lang niet altijd een helder criterium. Volgens Ellen Laan (2001-1) is het bij vrouwen bijvoorbeeld al niet eenvoudig om vast te stellen of er sprake is van seksuele opwinding. Soms kun je deze opwinding genitaal vaststellen (opzwellen, vochtig worden) terwijl de vrouw in kwestie er zich niet van bewust is, of blijkt de vrouw wel degelijk opgewonden te zijn terwijl zij niet vochtig is. De ervaring van opgewonden zijn valt dus vooral bij vrouwen niet altijd direct samen met de fysieke verschijnselen.

Daarbij komt dat de reden om seksuele interactie aan te gaan niet altijd puur seksueel hoeft te zijn. Volgens Laan (2010-1) gaan vrouwen ook seksuele interactie aan om conflicten te vermijden, om emotionele warmte te vinden, of om een partner te behagen, zonder daarbij seksueel opgewonden te zijn.

Laan stelt dat er dan ook een veel bredere visie nodig is op seksueel disfunctioneren en het verschil in seksueel verlangen. *Zij* verwijst daarbij naar een integraal theoretisch raamwerk om seksuele motivatie, opwinding en gedrag te begrijpen, van Frederick Toates (2009).

Toates maakt bij het aangaan van seksuele interactie een onderscheid tussen seksuele motivatie en verbindingsmotivatie. Ook maakt hij een onderscheid tussen willen (nodig hebben) en waarderen (plezier hebben).

In dit brede kader krijgt verschil in seksueel verlangen een heel andere betekenis. Als niet voldaan is aan de verbindingsmotivatie, zal een partner mogelijk geen seksuele interactie aangaan terwijl er toch sprake is van een seksuele motivatie. Er is geen probleem op het gebied van seksuele opwinding, maar op het gebied van de verbinding in de relatie.

Het is echter ook mogelijk dat er sprake is van sterke seksuele opwinding in combinatie met willen (nodig hebben) door een partner, maar dat er geen sprake is van plezier en voldoening in de seksuele interactie. Deze partner zal de seksuele interactie weliswaar mogelijk veelvuldig willen aangaan, maar daar geen voldoening uithalen, wat natuurlijk ook invloed heeft op de voldoening van de partner.

Het is interessant wat dit brede kader kan betekenen voor het omgaan met verschil in seksueel verlangen.

In langdurige relaties neemt veelal het verlangen naar seksuele interactie af en is sprake van veel verschil in verlangen tussen partners. Volgens Ellen Laan (2010-2) is een van de sterkste voorspellers voor geen zin in seks het hebben van een langdurige relatie (Klusmann, 2010). Het is echter van belang om zorgvuldig te bezien over welke vorm van seksuele interactie het hier gaat. Volgens Laan gaat het hier om de seks volgens het ‘oude model van Masters en Johnson’: de eenvoudige curve van opwinding, orgasme en herstel.

Zij verwijst vervolgens naar een onderzoek van Peggy Kleimpflatz naar goede seks in lange relaties (rond de 25 jaar), waarin de meest tevreden stellen aangeven dat hun seksuele tevredenheid weinig of niets met het gebruikelijke orgasme te maken heeft. Er zijn volgens Laan hier nog weinig kwantitatieve data over beschikbaar, maar het is interessant om te onderzoeken waarom juist niet orgasme gerichte seks in langdurige relaties bevredigend lijkt te zijn.

Terwijl in het seksuologisch wetenschappelijk onderzoek volgens Laan nog weinig data beschikbaar zijn over seksuele interactie zonder het gebruikelijke orgasme, is hierover de afgelopen jaren zeer veel gepubliceerd vanuit oosterse spirituelestromingen, onder de naam Tantra of Taoïstische seksualiteit (Den Boer (2004, 2008, 2010), Anand (1992), Chia (1991). Interessant is dat vanuit dezestromingen al eeuwenlang aangeraden wordt om geen of weinig zaadzettingen te hebben. Over het vrouwelijke orgasme is meer discussie, maar ook hier

wordt vanuit diverse bronnen aangeraden minder traditionele genitale orgasmen te hebben (Anand (1992)).

Over het orgasme is veel geschreven en iedereen beleeft het orgasme natuurlijk ook weer op zijn eigen manier. Ik onderscheid vanuit mijn ervaring en kennis als tantratrainer de volgende drie orgasmen:

1 Het gebruikkelijke piek orgasme: grafisch gezien een curve die gaat van geringe opwinding naar steeds sterker opwinding (plateau fase), een kort moment van heftige extase, en dan weer snel terug naar de rust- en hersteltoestand. Veel beweging, steeds meer naarmate het orgasme nadert, daarna een rustfase.

2 Het multi-orgasme: grafisch gezien een opeenvolgende serie van kleinere curves, waarin de opwinding elke keer wat groter wordt, met momenten van langduriger extase en mogelijk uitmondend in een plateau fase waarin de extase en rust samenvallen. Afwisselend meer en minder beweging, meestal eindigend in een rustfase, maar de beweging kan altijd weer doorgaan.

3 Het tantrisch orgasme of hart orgasme: grafisch gezien min of meer een rechte lijn, een continu gevoel van meditatieve extase, vanaf het moment dat je de seksuele interactie met jezelf of met je partner start tot het moment dat je stoppt. Nauwelijks beweging - en als er beweging is voelt deze ‘bewegingsloos’.

Er lijkt een relatie te zijn tussen de wijze waarop het orgasme beleefd wordt, de bevrediging in de relatie en de duur van de relatie.

In relaties waarin partners op de gebruikelijke manier vrijen met als doel een piekorgasme te beleven neemt veelal de frequentie en de voldoening in de loop van de tijd af. Wanneer er nieuwe prikkels of een nieuwe partner in beeld komen, neemt de seksuele motivatie weer toe. Dit heet in de literatuur het Coolidge effect (Toates, 2009).

Wanneer partners in de seksuele interactie afzien van zaadlozing en het gebruikelijke genitale orgasme, is volgens verschillende bronnen sprake van een grotere frequentie en meer bevrediging van de seksuele interactie en meer stabilité in de relatie (Laan (2010-2), Robinson (2002), Kleimpflatz, Anand (1992), Chia (1991), Den Boer (2004, 2008, 2010)).

Of de veronderstelde relatie tussen de vorm van het orgasme, de bevrediging in de relatie en de duur van de relatie echt aantoonbaar is zal nog uitgebreid onderzocht moeten worden. Hieronder zal ik:

- een overzicht geven van gegevens uit reguliere en alternatieve literatuur

- een analyse geven van de betekenis hiervan bij seksuologische hulpverlening bij seksuele problemen en verschil in seksueel verlangen

- concrete oefeningen voor partners beschrijven

Analyse van het probleem van verschil in verlangen in de seksuologische literatuur

Verschil in seksueel verlangen, verschil in bevrediging en de duur van de relatie heeft veel te maken met de wijze waarop partners hun seksuele conflicten oplossen. Toates (2009, p. 177) beschrijft dat de menselijke seksuele motivatie dikwijls elementen van conflict bevat. Verlangens worden bijvoorbeeld niet vervuld omdat een van de twee partners weerstand heeft. Die weerstand kan op veel gebieden liggen, zoals verwachte risico's (angst voor ziekte, voorbeeld bij orale seks), sociale en morele conventies (bijvoorbeeld dat je volgens de katholieke kerk bepaalde handelingen niet mag verrichten) en juridische sancties (als bepaalde handelingen wettelijk verboden zijn).

Toates beschrijft het eenvoudige stimulerings-model van seksualiteit dat intussen zo'n 30 jaar bestaat en stelt voor om dit op een aantal punten uit te breiden. Het stimulerings-model gaat er vanuit dat een sensuele prikkel vanuit de zintuigen seksuele motivatie activeert, invloed heeft op hormoon niveaus en vergeleken wordt met eerdere ervaringen. Er is in dit model een wisselwerking tussen stimulering en onderdrukking. Een conflict kan ontstaan als de ene partner zich meer door stimuli laat leiden en de ander meer door onderdrukking.

In dit model wordt uitgegaan van een lineaire relatie tussen de waarde van de prikkel en de reactie daarop: we waarderen (vinden prettig) wat we willen (nodig hebben) en willen wat we waarderen (we like what we want and want what we like) (Toates, 2009, p. 178). Willen en waarderen kan volgens Toates echter onderscheiden worden. Willen zou meer verbonden zijn met dopamine-systemen dan waarderen. Ook kan willen meer gekoppeld worden aan doelgerichtheid, gekoppeld aan opiaten die vrijkommen wanneer je succesvol je doelen bereikt.

Toates suggerert in zijn artikel dat activatie van de amygdala de psychologische staat van willen en nodig hebben reflecteert, terwijl waarderen en prettig vinden juist de amygdala de-actieveert.

Wat kan de betekenis van dit onderscheid tussen willen en waarderen zijn? Als seksuele motivatie primair vanuit het willen komt, gaat het via de amygdala (de "quick and dirty route"), als het via het waarderen gaat via de cortex (de "slow and clean route"). Het willen is dus sterk gestuurd vanuit primaire emoties, het waarderen meer vanuit het mentale, waaronder de gevoelens (zie ook Damasio, 1998, 2001, 2003).

Het willen zou je kunnen zien als een doelgericht gedrag waarbij de bevrediging vooral gehaald wordt uit het te behalen doel. Het hormoon dopamine, het genotshormoon, dat ook gerefereerd is aan verslaving aan

drugs en dergelijke speelt hierin een rol. Er is een sterke relatie tussen seksuele motivatie en dopamine. Onderzoek bij dieren toont aan dat als de dopamine-afgifte gestimuleerd wordt, de dieren seksueel gedrag gaan vertonen. Er is echter een steeds sterkere prikkel nodig voor hetzelfde seksueel gedrag, waardoor de dieren in deze onderzoeken na verloop van tijd geen belangstelling meer hadden voor hun eigen partner. Wanneer een nieuwe partner in beeld kwam, was de seksuele belangstelling weer terug.

De dopamine relatie maakt het doelgerichte gedrag mogelijk verslavingsgevoelig, je hebt een steeds sterkere prikkel nodig. Het waarderen gaat juist meer over het plezier dat je kunt hebben tijdens de seksuele interactie.

Het onderscheid tussen willen en waarderen kan een interessante verklaring geven voor de wijze waarop het seksuele verlangen door mensen beleefd wordt.

Symons (1979) constateerde dat de aantrekkracht van seksuele opwinding net zomin een onverdeelde vreugde is als het wandelen langs winkelatlagen voor de meeste arme mensen. Frustratie ontstaat wanneer de seksuele opwinding verbonden wordt met doelgericht gedrag terwijl het tegelijkertijd niet beschikbaar is. Het lijkt met name de component van het willen te zijn die deze frustratie oplevert. Men vermoedt dat een relatief hoge activatie van het hormoon dopamine de biologische basis is van het willen, van sensatie zoeken, ook in het seksuele domein (Depue & Collins, 1999).

Dat betekent dat wanneer de seksuele motivatie zich primair op het niveau van willen afspeelt, dit sterk gevoelig is voor nieuwe stimuli. Nieuwe partners bijvoorbeeld zijn dan stimulerender dan de eigen partner, omdat dit ook een verhoogd dopamine niveau geeft: het Coolidge effect.

De naam Coolidge effect is gebaseerd op het volgende verhaal. President Coolidge van de Verenigde Staten (president van 1923 tot 1929) bezocht samen met zijn vrouw een boerderij. Terwijl de president elders was toonde de boer vol trots een haan aan mevrouw Coolidge en vertelde dat deze dag in dag uit met hennen kon paren. Mevrouw Coolidge opperde dat de boer dit maar eens aan president Coolidge moest vertellen, wat hij terstond deed. De president dacht een moment na en vroeg toen: 'Met dezelfde hen?' 'Nee, meneer,' antwoordde de boer. 'Vertel dat maar aan mevrouw Coolidge' sprak de president. Het belangingsysteem van het Coolidge effect houdt dus in dat een nieuwe partner het dopamine niveau sneller laat stijgen dan je eigen partner en dus seksueel aantrekkelijker overkomt.

Seksuele motivatie is echter niet de enige motivatie om seksuele interactie aan te gaan. De motivatie om je te verbinden (attachment) speelt ook een grote rol. In veel gevallen bestaat er een wisselwerking tussen de seksuele motivatie en de verbindingsmotivatie, maar soms functioneren deze los van elkaar. Het lijkt ertop dat deze bij vrouwen meer gelijktijdig voorkomen, terwijl bij mannen de seksuele motivatie een grotere rol speelt. Als bij vrouwen niet voldaan wordt aan de verbindingsmotivatie, zal de seksuele motivatie ook minder worden terwijl dit dus niet direct verbonden is aan een probleem met het seksueel functioneren op zichzelf.

Het onderscheid tussen willen en waarderen, tussen seksuele motivatie en verbindingsmotivatie speelt mogelijk ook een rol in de keuze tussen monogaam en promiscue gedrag. Als de verbindingsmotivatie minder sterk aanwezig is, zal makkelijker overgaan worden tot promiscue gedrag. Dat is mogelijk een verklaring dat dit meer bij mannen dan bij vrouwen voorkomt (Toates 2009).

Samenvatting

Verschil in seksueel verlangen kan op basis van het model van Toates (2009) als volgt samengevat worden:

- verschil in seksueel verlangen kan ontstaan als de ene partner meer uitgaat van seksuele motivatie en de ander van verbindingsmotivatie
- verschil in bevrediging kan ontstaan als een partner meer uitgaat van het willen (nodig hebben) en de ander van het waarderen (plezier hebben). De partner die uitgaat van het willen haalt de bevrediging meer uit het bereiken van een doel (de zaadlozing of het piekorgasme), die partner die uitgaat van het waarderen haalt de bevrediging meer uit een prettige interactie tijdens het vrijen.

Discussie

Problemen bij seksuele interactie hebben een belangrijke relatie met de wijze waarop deze seksuele interactie en bevrediging gedefinieerd wordt. Als de nadruk gelegd wordt op de seksuele motivatie en het bereiken van een doel (willen), is de mate van opwinding en het bereiken van een orgasme een essentiële voorwaarde voor een bevredigende interactie. Als de nadruk gelegd wordt op de verbindingsmotivatie en het plezier hebben (waarderen) is die opwinding en het bereiken van orgasmen veel minder belangrijk.

Het is echter ook belangrijk wat je aanneemt als een bevredigend orgasme. Als seksuele interactie gericht is op een ejaculatie en/of piekorgasme, zal het ontbreken hiervan opgevat worden als een

probleem dat behandeld moet worden. Als seksuele interactie gericht is op het ervaren van diepgaand contact waarbij er geen sprake is van een traditionele orgasme, is natuurlijk sprake van een totaal andere aanpak en behandeling.

Willen en doelgerichtheid in seksualiteit zoals beschreven door Toates (2009) heeft te maken met de bevrediging van het bereikte doel, meer als met het plezier in de seksuele interactie zelf. Dit doel is het orgasme en/of de zaadlozing.

Bij seksverslaving is het verschil het meest aanwezig, dan is vooral nog sprake van willen, terwijl de verslaafde regelmatig aangeeft dat er geen sprake is van waarderen en dat het seksuele verslaafde gedrag uiteindelijk niet bevredigend is.

Het is interessant om te onderzoeken of seksuele interactie die gericht is op de bevrediging van het diepgaande contact en op het plezier van dit contact een alternatief biedt om het probleem van het verschil in seksueel verlangen op te lossen. Als de verbindingsmotivatie en het waarderen centraal staan, is de mate van opwinding en het bereiken van orgasmen veel minder belangrijk en gaat het meer om de intieme interactie in brede zin. Als er geen sprake is van doelgerichtheid, maar van nieuwsgierig onderzoek, zijn er geen verwachtingen die gefrustreerd kunnen worden, dus is er ook geen probleem. Je kunt doelbewust leren genieten van het verlangen zelf in plaats van iets willen.

Mindfulness en het seksuele verlangen

Hoe kun je leren genieten van het verlangen? Hoe kun je anders leren omgaan met waarderen en willen? Een van de mogelijkheden om dit op gedragsniveau en gevoelsniveau te onderzoeken is het beoefenen van tantra. Tantra is in essentie gebaseerd op boeddhistische meditatie. Een belangrijk aspect van boeddhistische meditatie is het onderzoek van grijpen, ofwel willen.¹⁸⁴ Door aandachtig aanwezig te zijn kun je ervaren dat willen doelgericht is, dat er altijd sprake is van uitreiken of terughouden, ofwel van verschil in verlangen. In waarderen is deze doelgerichtheid veel minder aanwezig. Het is interessant om te onderzoeken of tantra door het onderzoek van willen en waarderen een oplossing kan bieden voor het verschil in verlangen.

Tantrische meditatie zoals ik dit in dit artikel beschrijf is sterk

¹⁸⁴ Sogyal Rinpoche, een Tibetaanse leraar die beroemd is geworden door de bestseller *Het Tibetaanse boek van leven en sterren* beschrijft als één van de drie belangrijkste punten van de beoefening van meditatie: 'Loslaten: je geest bevrijden uit de keten van grijpen, aangezien je inzet dat alle pijn, angst en leed voortkomt uit het hunkeren van de grijpende geest.' (p.60-61).

gerelateerd aan mindfulness. Mindfulness krijgt langzaam maar zeker een pertinente rol in de reguliere geestelijke gezondheidszorg. Zeker omdat er steeds meer wetenschappelijk onderzoek is dat de positieve effecten van meditatie op gezondheidsklachten zoals bijvoorbeeld depressies aantoon. Een van de spraakmakende onderzoekers op dit gebied is Jon Kabat-Zinn. Kabat-Zinn is emeritus hoogleraar geneeskunde aan de University of Massachusetts Medical School. Hij heeft een acht weken durende training ontwikkeld die bekend en populair geworden is onder de naam Mindfulness Based Stress Reduction (MBSR) en die gebaseerd is op boeddhistische meditatietechnieken (Kabat-Zinn, 2007).

Een belangrijke reden voor de populariteit van Mindfulness is dat deze *evidence based* is: het voldoet na langdurig onderzoek aan wetenschappelijke criteria voor effectieve behandelmethoden. Het grootste deel van de deelnemers die deze trainingen volgt ervaart een blijvende vermindering van zowel lichamelijk als psychische klachten (Den Boer, 2008-2).

Mindfulness is als methode nog niet wetenschappelijk onderzocht waar het verschil in seksueel verlangen betreft zoals in dit artikel beschreven. Wel wordt het in de praktijk al toegepast door verschillende seksuologen, zoals ook gepresenteerd op de studiedag van de NVVS op 15 mei 2009. Seksuoloog Willem Fontein (2006/2009) schrijft dat het bij mindfulness vooral om aandacht gaat. Dat je leert om je aandacht bewust te richten op en bewust te zijn van wat zich in jouw veld van aandacht aandient. Je laat je niet afleiden door gedachten of andere prikkels. Je richt je aandacht op een ervaring in het hier en nu.

Om mindfulness of meditatie te kunnen toepassen is het belangrijk eerst een basiscursus te doen waarin je de eerste principes kunt aanleren. Volgens kun je deze leren toepassen in de volgende praktische oefeningen die specifiek gericht zijn op het verschil in verlangen.

Praktische oefeningen

Eén van de vormen van de meditatie op het verlangen is tantra. Ik heb mij gespecialiseerd in deze vorm van meditatie en geef hier al sinds 1994 trainingen in en schreef er 4 boeken en vele artikelen over. Ik heb een aantal eenvoudige oefeningen ontwikkeld waarin mensen zich bewust kunnen worden van het onderscheid tussen willen en waarderen en kunnen leren om te genieten van het verlangen en te vrijen vanuit verbinding (zowel met zichzelf als met een partner)

Geleide fantasie over opwinding

De vraag is of het beoefenen van mindfulness of tantrische meditatie een

verschuiving van het willen naar het waarderen kan veroorzaken.

De volgende geleide fantasie geeft een eerste indicatie van deze mogelijkheden:

Oefening: kijk meditatie

Stel je voor dat je kijkt naar mannen en vrouwen die op allerlei manieren met elkaar de liefde bedrijven. Aandachtig kijk je naar alle beelden. Durf naar alles te kijken en durf te voelen wat het bij je oproept. Sommige beelden zullen prettige gevoelens geven, bijvoorbeeld opwinding of een gevoel van liefde en verbinding. Andere beelden roepen misschien nare herinneringen op, onvervulde verlangens, angst, verdriet of boosheid. Durf ook dat helemaal toe te laten en kijk nieuwsgierig naar al die gevoelens die in je opkomen.

Vervolgens ga je ongeveer vijf minuten zitten in een meditatiehouding. Je sluit je ogen en ontspant in stilte. Als je diep van binnenuit rust kunt voelen, open je je ogen weer. Opnieuw bekijk je de beelden van mannen en vrouwen die de liefde bedrijven. Opnieuw durf je alles te voelen wat dit bij je oproept.

Als ik deze geleide fantasie in een workshop geef, zijn mensen altijd verbaasd over het verschil in ervaring van de beelden bij de eerste en de tweede keer dat ze rond de tempel lopen. Veel mensen ervaren de tweede keer veel meer liefde, verbinding en zachtheid bij het kijken naar de beelden. Een paar minuten mediteren helpt dus al om het willen dat dergelijke beelden op kunnen roepen te transformeren naar een zachter en liefdevoller waarderen.

Het zou interessant zijn om te onderzoeken of het beoefenen van mindfulness of tantrische meditatie mensen die sterk georiënteerd zijn op het willen weer in balans kan brengen met het waarderen en of dit vervolgens ook van invloed kan zijn op een verschil in seksueel verlangen en relaties.

Hoe lig je samen in bed?

Door het beoefenen van mindfulness kun je je bewust worden van de fysieke en mentale bewegingen van uitreiken en terughouden. Een eenvoudig voorbeeld is de manier waarop je met een partner in bed ligt. Is er iets in je lichaam of in je gedachten dat bezig is met uitstreken, iets uitproberen, een doel te bereiken, te verleiden? Of hou je juist iets terug, hoop je dat de ander je niet benadert, heb je een strategie om te voorkomen dat er gevrecën gaat worden?

Naarmate de ene partner meer uitreikt is de kans groot dat de ander

meer gaat terug houden. Daardoor ontstaat het hierboven beschreven verschil in verlangen.

Oefening: Creëren van balans tussen uitreiken en terughouden

Ga ongeveer vijf minuten in meditatiehouding zitten. Observer de bewegingen van uitreiken en terughouden in jezelf. Ga vervolgens - opnieuw ongeveer vijf minuten - jezelf als het ware in een houding 'boetsieren' waarin je niet uitreikt en niet terughoudt. Een balans waar je helemaal aanwezig bent in de situatie ter plaatse, in het hier en nu. Hoe staan je benen, hoe rust je rug op je bekken, hoe staat je hoofd op je nek? Hoe ga je om met gedachten, emoties en impulsen? Probeer een ruimte te creëren in je geest om die gedachten, emoties en impulsen heen. De neutrale ruimte die je in het oefenen van mindfulness kunt ervaren. Een ruimte die altijd aanwezig is en waar je elk moment naartoe kunt. Als je samen met een partner bent, kun je vervolgens vanuit die ruimte van aanwezigheid en liefde contact met elkaar maken. Observer wat er veranderd is en hoe je omgaat met het verlangen.

Als je deze oefening alleen leest, zal dat misschien niet zoveel oproepen. Maar als ik deze oefening geef in een workshop, is het altijd verrassend wat mensen ervaren als ze deze oefening daadwerkelijk aandachtig samen gaan doen. Vooral de liefdevolle aanwezigheid, die zo verstild en in contact voelt, is voor veel deelnemers bijzonder.

Ook voor deze oefening zou het interessant zijn om te onderzoeken wat het effect is als een stel met een sterk verschil in verlangen dit regelmatig beoefend.

Van doelgericht orgasme naar vrijen in verbinding

Het sterkste 'willen' in seksualiteit is de drang om klaar te komen, om een traditioneel piekorgasme of een hartorgasme te hebben. Als dit willen er niet meer is, kan het voor beide partners een enorme bevrijding zijn. Wat daarvoor in de plaats kan komen is een vorm van zachte en langdurige extase die voor veel beoefenaars van tantra veel bevredigender is dan het zeer kortdurende gebruikelijke piek-orgasme. Dit tantrische orgasme, dalgasmie of hartorgasme is voor mannen en vrouwen vergelijkbaar. Een man heeft daarbij geen zaadlozing: een zaadlozing is voor een man niet hetzelfde als een orgasme. De zaadlozing komt vlak na het orgasme en voelt alleen een soort spierkramp. Zolang een man geen zaadlozing heeft kan hij net als een vrouw meerdere langdurige orgasmen hebben. In tantrische en taoïstische seksualiteit wordt de man geadviseerd naarmate hij ouder

wordt steeds minder zaadlozingen te hebben, aangezien dit veel energie kost. De vrouw wordt geadviseerd minder het genitale piekorgasme te hebben waarbij in één keer alle energie weg is.

Willen betekent dat je afhankelijk bent van steeds sterker prikkels. In hormonale termen betekent dat een soort dopamine-affankelijkheid. In tantrisch vrijen probeer je steeds gevoeliger te worden door minder te doen. Dat kan in eerste instantie wel afkick verschijnselen geven, omdat je dan heel weinig voelt. Het vraagt enig doorzettingsvermogen om gevoelig te worden voor zachte intimiteit.

Het tantrische orgasme voelt als een diepe rust en tegelijkertijd veel je een sterke extatische energie. Het is niet een kort moment van heftig extase, maar een zachte extase die tijdens het vrijen regelmatig korter of langer kan optreden. Er is niet echt een beginpunt of een eindpunt en geen doel waar je naartoe moet. Je voelt een sterke verbinding in je totale lichaam en met je partner. Liefde en lust verbinden zich in een meditatief gevoel.

Waarom wordt het tantrische orgasme en het afzien van het traditionele orgasme vanuit een aantal oostersestromingen geadviseerd? In de westerse wetenschap is recent onderzoek gedaan naar de werking van liefdeshormonen die op een voorzichtige manier ondersteunt wat vanuit tantra en taoïsme al veel langer ontlekt is. In de tantrische manier van vrijen laat je je niet leiden door het dopamine gestuurde willen. Doordat je in een tantrische meditatie geen traditioneel piek-orgasme en/of een zaadlozing (bij een man) hebt, worden de negatieve effecten van de prolactine-uitsoot voorkomen. In een langdurige zachte intimiteit, komt oxytocine vrij, een hormoon dat juist verbindend werkt (zie kader).

Het vraagt wel enige training om deze liefdevolle extase volledig te kunnen ervaren. Maar het opent een hele nieuwe wereld van mogelijkheden. Je kunt langdurig aanwezig zijn in het intieme contact, daarin genieten van het verlangen, genieten van elkaar en zowel jzelf als je relatie helen. Mijn stelling is dan ook dat tantrische meditatie kan leiden tot een langdurige liefdevolle én spannende verbinding in een relatie.

Er is nog maar beperkt wetenschappelijk onderzoek beschikbaar dat deze stelling ondersteunt, er zal nog veel meer onderzoek plaats moeten vinden. Interessant is hoe Georgiadis en Weijmar Schultz (2007) - weliswaar voorzichtig als wetenschappers zijn - op een aantal punten deze hypothese ondersteunen.

De wetenschap: Drie liefdeshormonen (Den Boer, 2008, 2010)

Over de voordelen van het vrijen zonder piekorgasme is vanuit wetenschappelijk onderzoek nog niet zoveel bekend. In het kader van dit artikel kan ik slechts zeer korte samenvatting geven met een aantal literatuurverwijzingen. Wat ik hieronder beschrijf zijn vooral interessante aanleidingen voor verder onderzoek.

Voor mijn boek ‘*Het is tijd voor een liefdesrevolutie*’ interviewde ik twee wetenschappers van de universiteit van Groningen, de hoogleraar Willibrord Weijmar Schultz en wetenschappelijk medewerker Janniko Georgiadis (Den Boer, 2008-1). Ook voerde ik gesprekken met de seksuoloog Willem Fontein (2006/2009). Hoewel wetenschappers natuurlijk altijd voorzichtig formulieren en er nog veel onderzoek gedaan moet worden, zijn er wel een aantal interessante verhalen te vertellen over de rol van liefdeshormonen.

Allereerst is er het hormoon dopamine, het genotshormoon, dat ook gerelateerd is aan verslaving aan drugs en dergelijke. Er is een sterke relatie tussen seksuele motivatie en dopamine. Onderzoek bij dieren toont aan dat als de dopamine-afgifte gestimuleerd wordt, de dieren seksueel gedrag gaan vertonen. Er is echter een steeds sterkere prikkel nodig voor hetzelfde seksueel gedrag, waardoor de dieren in deze onderzoeken na verloop van tijd geen belangstelling meer hadden voor hun eigen partner. Wanneer een nieuwe partner in beeld kwam, was de seksuele belangstelling weer terug.

Vrouwen hebben naast de hierboven beschreven dopamine gevoelighed, nog een andere sterke gevoelighedsreactie voor dopamine. Volgens recent wetenschappelijk onderzoek activeert *praten* de pleziercentra in het brein van vrouwen: ‘We hebben het niet over een klein beetje plezier. Dit is een enorme dopamine-rush, wat de grootste neurologische beloning is, die je kunt krijgen buiten een orgasme (Brizendine, 2006).’ Dit zou je kunnen zien als een factor van de verbindingsmotivatie die bij vrouwen sterker is.

Het tweede hormoon dat een rol speelt in seksualiteit is prolactine. Na een traditioneel orgasme treedt een verhoging van het prolactiniveau op. Prolactine stilt het seksuele verlangen, wat aan kan zetten tot een zachtere vorm van intimiteit maar wat ook een duidelijke oorzaak kan zijn van de zogenaamde seksuele kater die sommige mensen ervaren. Er zijn ook aanwijzingen dat door samenspel van deze hormonen, je mogelijk 1-2 weken na een traditioneel orgasme gevoelens van irritatie en verwijdering kunt ervaren ten aanzien van je partner (Robinson, 2002).

Willibrord Weijmar Schultz vertelt dat je voor een bevredigend orgasme de spiercontracties van de zaadlozing of het piekorgasme niet

nodig hebt. Juist bij die spiercontracties komt prolactine vrij. Dit zou een verklaring kunnen zijn voor het verschil tussen een tantrisch orgasme (een langdurige zachte vorm van extase waarbij je geen ejaculatie of heftige spiercontracties hebt), waarbij het seksuele verlangen niet verminderd en een piekorgasme of zaadlozing, waarbij dit verlangen wel verminderd. Dat je bij zo’n tantrisch orgasme een gevoel van betrokkenheid houdt, daar kan hij zich psychologisch iets bij voorstellen. Het is een gevoel van betrokkenheid op elkaar wat niet verdwijnt en wat je activeert door de genitale stimulans. Het is het manier genitalaal met elkaar bezig bent, zou je wel 24 uur per dag kunnen vrijen, mits je genoeg traint. Het lijkt hem wel een lang leerproces en het vergt discipline, zodat het niet voor iedereen geschikt zal zijn.

Janniko Georgiadis ziet hier wel een interessant vervolgonderzoek in. ‘Wat gebeurt er als je die spiercontractie niet hebt, wat gebeurt er als je een orgasme hebt zonder ejaculatie? Het is een hypothese die je kunt toetsen. Ik denk niet dat dat ooit gebeurd is.’

De vraag is of je voor zo’n onderzoek ook een meer speculatieve hypothese kunt opstellen, een die stelt dat de invloed van prolactine na het orgasme verband zou kunnen houden met het verschil in verlangen in relaties. Dat wanneer zowel de man als de vrouw geen piekorgasme heeft, het verlangen bij beiden veel meer continu aanwezig is.

Janniko Georgiadis ziet hierin een interessante vraag voor een vervolgonderzoek waarbij bloedmonsters van een onderzoeks groep die tantrische orgasmen heeft vergeleken worden met de monsters van een onderzoeks groep die traditionele piekorgasmen heeft. Het prolactiniveau is vrij eenvoudig te meten met bloedmonsters. Je moet eerst een goede hypothese formuleren en legt de twee groepen een persoonlijkheidstest met vragenlijst voor. Vervolgens verzamel je bloedmonsters na het orgasme en je onderzoekt of er verschillen zijn. Aanvullend kun je ook de bekkenbodemactiviteit meten en dit correleren aan de bloedmeting. Het zou interessant zijn als iemand zo’n onderzoek gaat uitvoeren.

Omdat Weijmar Schultz het probleem van een verschil in verlangen herkent uit de klinische praktijk, vindt hij het ook interessant om te onderzoeken hoe dit fenomeen werkt. Dan moet je gaan kijken naar wat voor mensen het zijn die zo vrijen, en hoe ze psychisch in elkaar zitten. Een onderzoek met vragenlijsten is dus noodzakelijk. Je zoekt dan naar verbanden tussen de metingen en de scores uit de vragenlijsten die iets over de persoonlijkheid zeggen.

Het derde hormoon tenslotte is oxytocine, ook wel het liefdeshormoon genoemd. Wanneer de aamraak van dit hormoon gestimuleerd wordt, heb je de neiging om je meer te verbinden met je partner. Swaab (2011): 'Tijdens de fase van seksuele opwinding bereikt oxytocine hoge bloedspiegels bij beide geslachten en is ook betrokken bij het orgasme van zowel de man als de vrouw.' Door de sterke afgifte van oxytocine, ook in de hersenen, wordt bovendien de paartvorming bevorderd.'

Er lijkt ook een relatie te zijn tussen oxytocine en polygaam of monogaam gedrag. De Groningse orgasme onderzoeker Georigadis vertelt: 'Bij woelmuizen is een verschil gevonden. De prairie woelman is polygaam, terwijl de berg woelman monogaam is. Bij deze laatste is een hoog oxytocinegehalte geconstateerd. Als dit verlaagd wordt, wordt deze muis ook polygaam. De rol van het liefdeshormoon oxytocine is duidelijk aangewezen in onderzoek. Je kunt deze stof zelf snuiven, dan krijg je een soort extatisch liefdesgevoel.'

Wat zou dit kunnen betekenen in een seksuele relatie? Seksuoloog Willem Fonteijn veronderstelt dat er een relatie zou kunnen zijn tussen oxytocine, gedeelde intimiteit en een langdurige liefdesverbinding: 'Als iemand gewend is aan steeds heftiger vormen van seksualiteit is het niet makkelijk een meer zachte vorm te leren. Je zal dan eerst de onthoudingsverschijnselen moeten leren verdragen en je hiervan bewust worden. Daardoor kan er ruimte ontstaan voor nieuwe, subtiele prikkels. Voor de ervaring van intimiteit zijn subtiele prikkels juist van groot belang. Intieme partners zijn kwetsbaar. Intimitet is de gedeelde ervaring, waarin de verbinding ontstaat. Het hormoon dat hiermee samengaat is oxytocine, wat de betrokken persoon toegankelijk maakt voor de prikkels van de partner. Juist deze gevoelighed leidt tot de exclusieve toegankelijkheid van een specifiek soort prikkels die voorbehouden zijn aan die intieme relatie en leidt zodoende tot een langdurige liefdesverbinding in een monogame relatie!' Deze door Fonteijn veronderstelde werking van oxytocine vraagt nog veel onderzoek.

Een prominent onderzoeker op dit gebied is Kerstin Uvnäs Moberg (2007). Zij schrijft dat 'op lange termijn een solide seksuele relatie gevoelens van veiligheid stimuleert. De regelmatig uitbarstingen van oxytocine zorgen voor deze lange termijn effecten die gewoonlijk samengaan met het systeem van rust en verbondenheid.' Seks met een vreemde gaat juist gepaard met een zekere mate van gevaar, iets wat het lichaam registreert door een soort van vecht- of vlucht reactie op te roepen in plaats van rust en verbondenheid te stimuleren. De gezonde, oxytocine gerelateerde effecten van seks worden dan tegengegaan, of in

elk geval geneutraliseerd. Het is daarom mogelijk dat monogamie en het culturele taboo tegen ontrouw, deels, een biologische adaptieve basis hebben.'

Hoe kun je de doelgerichtheid van het willen leren loslaten en gevoelig worden voor waardering en diepgaand intiem contact? De volgende individuele meditatie en partner meditatie ondersteunen dit proces.

Oefening: Tantrische meditatie op jezelf

Een tantrische meditatie op jezelf is een belangrijke en krachtige manier om je verlangen in balans te brengen. Ik adviseer dit niet alleen aan singles, maar ook als je een relatie hebt. Wat je in deze meditatie doet is: de energie van de passie, van de seksualiteit, die levensenergie vanuit je bekken in verbinding brengen met de energie van de liefde, de energie vanuit je hart.

Door de seksuele energie te verbinden met de liefdesenergie ontstaat een diepe rust, die tegelijkertijd extatisch voelt. Als je hier regelmatig, bijvoorbeeld elke dag, de tijd voor neemt, dan heb je in seksuele zin genoeg aan jezelf, waardoor er geen behoefte aan is. Omdat je echter niet de energie eruit gooit zoals bij een traditioneel orgasme of een zaadlozing, blijft de seksuele energie helemaal beschikbaar, zonder dat daar nog een 'willen' van uitstraalt. Als je deze meditatie langdurig beoefent kan dat betekenen dat je seksuele energie eigenlijk de hele dag beschikbaar is, maar het je in positieve zin niet uitmaakt of er iets mee gebeurt of niet. Je zou altijd kunnen vrijen, maar het hoeft nooit. Voor de meeste partners is het heelrijk om een opgewonden partner te hebben, als je maar niets moet. Leren genieten van het verlangen, zodat je helemaal vrij kunt worden in de aanwezigheid hiervan. Je neemt de verantwoordelijkheid voor de balans in jezelf, waardoor je niet meer afhankelijk bent van de ander, maar wel altijd in contact kunt zijn. Die situatie kan je zelf creëren door deze meditatie. Ik noem deze tantrische meditatie ook wel een zelfliefde ritueel.

Creëer een prettige ruimte waarin je enige tijd, bijvoorbeeld 10-20 minuten, alleen en ongestoord kunt zijn. (Je kunt deze oefening eventueel, als je meer ervaring hebt, ook ieder op jezelf doen terwijl je als partners naast elkaar ligt).

Ga ontspannen liggen, neem enkele minuten om gewoon rustig niets te doen en nieuwsgierig te kijken naar wat er in je omgaat. Ga vervolgens iets dieper en iets sneller ademen dan normaal, adem door je mond, en blijf dat doen gedurende de meditatie.

Leg twee handen op je hart, adem in je hartgebied, en wees nieuwsgierig naar alles wat dit in je oproept, zonder uit te reiken naar iets of jezelf terug te houden. Door dit ongeveer 5 minuten. Maar dan een strelende beweging van je hart naar je geslacht, stel je voor dat liefde en passie zich verbinden.

Leg vervolgens twee handen op je geslacht, adem in je bekkinggebied, en wees nieuwsgierig naar alles wat dit in je oproept, zonder uit te reiken naar iets of jezelf terug te houden. Ongeveer 5 minuten.

Maak vervolgens een strelende beweging tussen geslacht en hart, stel je voor dat passie en liefde zich verbinden.

Maak opnieuw contact met je hart, stel je voor dat de liefde groter wordt en ga na enkele minuten weer over in een strelende beweging naar je geslacht.

Maak dan opnieuw contact met je geslacht, stel je voor dat de passie, de opwinding, het verlangen groter wordt. Je kunt dit ook stimuleren. Als het sterker wordt, maakt een strelende beweging naar je hart, verbind passie en liefde. Je kunt soms het punt opzoeken waar de opwinding je bijna overspoeld en daarin dan weer ontspannen.

Je kunt dit een aantal keren herhalen tot een balans ontstaat tussen een zachte extase en een diepe rust. Dit gevoel kun je ook een dalorgasme of hartorgasme noemen.

Je eindigt altijd in het contact met je hart. Sluit af door weer enige tijd te ontspannen helemaal niets te doen, nieuwsgierig te zijn.

Oefening: Partner meditatie

Zoek je een houding waarin je langere tijd samen genitaal verbonden kunt zijn. Bij voorkeur een houding waarin je elkaar ook kunt aankijken. De man brengt zijn penis in de vagina van de vrouw. Het is niet van belang of er opwinding is. Dat mag er zijn, maar hoeft niet. Je kunt indien nodig wat glijmiddel gebruiken. Als de penis niet stijf is, dan is ook een zachte penetratie mogelijk. Als de vagina niet makkelijk open, dan neem je de tijd om zover naar binnen te gaan als goed voelt.

Vervolgens lig je stil en kijk je elkaar aan. Je laat nieuwsgierig alles toe wat er gebeurt, zonder iets te doen, zonder te oordelen en zonder iets terug te houden. Ook als de opwinding sterk is, beweeg je niet en ontspan je in het contact.

Of als er geen opwinding is, onderzoek je nieuwsgierig wat je voelt, misschien voel je leegte en verdriet, misschien is er gewoon een liefdevolle rust. Deze meditatie doe je bijvoorbeeld een half uur of een

uur. Als je dit regelmatig doet, ontdek je een hele nieuwe vorm van seksualiteit. De kans is groot dat je steeds gevoeliger wordt voor kleine prikkels en dat regelmatig een soort langdurige extase ontstaat die totaal anders voelt dan het traditionele orgasme waarin je niet verdwijnt, maar juist helemaal aanwezig en in contact bent.

Het is mogelijk om tijdens deze meditatie verbaal contact te maken door het zogenaamde linken: als er iets in je opkomt spreek je dit kort uit, maar je reageert niet op elkaar. Ook in dit spreken onderzoek je eventuele doelgerichtheid of terughoudendheid en zoek je elke keer naar een liefdevolle aanwezigheid. Het kan zijn dat de ene partner uitspreekt dat hij of zij heel opgewonden is en de ander wat later zegt dat zij of hij aan de boodschappen ligt te denken. In de traditionele romantische seksualiteit zou dit kunnen betekenen dat er iets mis is. Als je kijkt vanuit een liefdevolle nieuwsgierigheid naar de ander kun je mogelijk ervaren dat het allemaal goed is.

Ervaringen in de praktijk

En seksuoloog.

Vera Steenhart, Mw-VO/relatieterapeut / seksuoloog-NVVS, www.hartszaken.nl in het voorwoord van Den Boer (2010):

'In mijn praktijk heb ik veel van zijn gedachtegoed kunnen benutten. Leren om genitaal verbonden te kunnen zijn zonder ander doel dan contact maken, helpt veel stellen om zich vrijer te voelen en te ervaren hoe het is om samen te Zijn zonder veel te Doen. Dat creëert ruimte en vrijheid en dan blijkt de seksuele vlonk vaak dichterbij dan verwacht.'

En beoefenaar van de individuele meditatie.

E-mail van iemand die mijn boek *Het is tijd voor een liefdesrevolutie* gelezen had: hij schrijft dat het aanvankelijk vreemd klonk om zelfbevrediging zonder ejaculatie te doen. Maar toen hij dat enkele keren gedaan had werd hij, terwijl hij bleef ontspannen, 'opeens onverwacht overspoeld door een diep gevoel van liefde, vrede, mededogen, vreugde, etc.' Hij schrijft vervolgens: 'Ha, geweldig, onvoorstelbaar. En ook uw advies van het verlangen zelf te leren genieten, zonder het uit te leven, nog te verdringen of te negeren, is heel krachtig en potentieel zelfs transformerend!' (Den Boer, 2010).

En stel dat deelname aan een tantra jastraining.

Odile: 'Ik ervaar dat er een bepaalde energie blijft rond cirkelen waar ik wel blij van wordt, dat heeft veel te maken met geen orgasmen hebben.

Ik heb het gevoel in een voortdurende staat van verliefdheid te zijn, waarin aardig zijn, het ervaren van schoonheid buiten, al die mooie dingen, er altijd zijn. Voor dit gevoel heb ik het wel over om geen piek orgasme te hebben, het is echt een cadeautje. Ikervaar dat het geven en ontvangen van liefde bijna als vanzelf gaat. Erik kan mij heel goed volgen in mijn energie, ik voel mij daarin erg gezien en gehoord. Je kunt dit niet forceren; in essentie concentreer wij ons dus op ons contact. Ik ervaar deze manier van vrijen als een cadeau, hoe langer Erik in mij is, hoe gevoeliger ik word. Het lijkt alsof we hetzelfde ervaren. ‘We ervaren nu een voortdurende staat van ontvankelijkheid voor elkaar.’ (Den Boer, 2008-1)

References

- Anand, M., (1992), Tantra, een weg naar intimiteit en extase, Heemstede: Altamira.
- Brizendine, L., (2006), The Female Brain, London: Bantam Press
- Chia, M., (1991), Taoistische geheimen der liefde (deel 1 en deel 2), Deventer: Ankh-Hermes.
- Boer, J.W. den (2004), Tantra, het verlangen naar verbinding, Den Haag: Bres.
- Boer, J.W. den (2008-1), Het is tijd voor een liefdesrevolutie, Amsterdam: Bert Bakker.
- Boer, J.W. den (2008-2), Boeddhisme, Kampen: Ten Have.
- Boer, J.W. den (2010), Vrijen in verbinding. Hoe Tantra je liefdesleven kan verrijken. Kampen: Ten Have.
- Damasio, A., (1998), De vergissing van Descartes, Amsterdam: Wereldbibliotheek.
- Damasio, A., (2001), Ik voel dus ik ben, Amsterdam: Wereldbibliotheek.
- Damasio, A., (2003), Het gelijk van Spinoza, Amsterdam: Wereldbibliotheek.
- Depue, R. A., & Collins, P. F. (1999). Neurobiology of the structure of personality: Dopamine, facilitation of incentive motivation, and extraversion. *Behavioral and Brain Sciences*, 22, 491–569.
- Fontein, W. (2006/2009), Vrijen met aandacht, Mindfulness en seksualiteit. Gedeelten uit beoogd boek, ten behoeve van studiedag NVVS op 15 mei 2009.
- Georgiadis, J. & Weijmar Schultz, W.C.M., (2007), in Boer, J.W. den (2008-1), *Het is tijd voor een liefdesrevolutie*, Amsterdam: Bert Bakker.
- Kabat-Zinn, J. (2007). Handboek meditatief ontspannen, Altamira-Becht, Haarlem.
- Klusmann, D., Dr. phil. (2002), Sexual Motivation and the Duration of Partnership, *Archives of Sexual Behavior*, Vol. 31, No. 3, June 2002, pp. 275–287.
- Laan, E., PhD, Brauer, M., PhD, and Lunsen, R. H.W. van, MD, PhD (2010-1) New classification of women's sexual problems in DSM-V: support for merging FSAD and HSDD. Department of Sexology and Psychosomatic Obstetrics and Gynaecology, Academic Medical Center, University of Amsterdam, The Netherlands.
- Laan, E., (2010-2), interview, 9 maart 2010.
- Moberg, K.U., (2007), De oxytocine factor. Thoeris, Amsterdam.
- Robinson, M., (2002), Peace between the sheets, Berkley, California: Frog, Ltd.
- Symons, D. (1979). The evolution of human sexuality. New York: Oxford University Press.
- Toates, F., (2009) 'An Integrative Theoretical Framework for Understanding Sexual Motivation,Arousal, and Behavior', *Journal of Sex Research*, 46: 2, 168 — 193.
- Steenhart, V., (2010), in Boer, J.W. den (2010), *Vrijen in verbinding. Hoe Tantra je liefdesleven kan verrijken*. Kampen: Ten Have.
- Swaab, D., (2011), Wij zijn ons brein. Contact, Amsterdam.

The Connection is proud to present its first annual book on integral, transpersonal and somatic sexology.

The Connection yearbook is an anthology with essays on various integral and transpersonal (sexological) subjects written by leading academics, expert practitioners and therapists in the integral and transpersonal sexological domain.

This anthology offers the reader revolutionary ideas on human sexuality and intimate relationships. Most articles in this book are written in clear and accessible language, and therefore readable for a wide audience.

Subjects like holistic sexuality, tantric orgasm, sexual desire versus sexual mindfulness, tantric yoga, tantric massage therapy, sex surrogacy, polyamory, sacred prostitution, and sexual shamanism are discussed and explored.

Dr. Tara Long was initially educated as a neuropsychologist and later as a clinical sexologist. She obtained her doctorate degree as a doctor of scientific psychology in the field of cognitive creativity research. She has also been trained as a Jungian and transpersonal therapist. She is one of the leading Tantric / Shamanic and Sexual Tao teachers in The Netherlands. Moreover, she is the Founder and Vice-President of The Connection: European Association for Complementary, Integral and Transpersonal Sexological Therapy and Care.



Integral and Transpersonal Sexology

Integral and Transpersonal Sexology



Usd: 49,50

ISBN 978-1-291-60902-8

90000

Connection

Human Sexuality and
Intimate Relationships from an Integral,
Transpersonal and
Somatic Sexological Perspective



9 781291 609028

Tara Long, editor

Tara Long, editor

Connector