

INTENS GENIETEN VAN ECHTE AANDACHT VOOR ELKAAR

Mindful
&
mind
blowing
seks

JESSICA
GRAHAM

Mindful en mindblowing seks



Uitgeverij AnkhHermes is pionier op het gebied van bewustwording,
spiritualiteit, gezondheid en nieuwe wetenschap.

JESSICA GRAHAM

Mindful en mindblowing seks

Intens genieten van echte aandacht
voor elkaar



AnkhHermes

Omslag: Villa Grafica
Auteursfoto: © Shayan Asgharnia
Vertaling: Katja Kaiser
Opmaak binnenwerk: ZetSpiegel, Best

ISBN: 9789020214987
ISBN e-book: 9789020214994
NUR: 728

© 2017 Jessica Graham
© 2018 Uitgeverij AnkhHermes, onderdeel van VBK|media, Utrecht

Alle rechten voorbehouden. Niets van deze uitgave mag worden gereproduceerd, op welke manier dan ook, zonder schriftelijke toestemming van de uitgever, behalve in het geval van korte aanhalingen gebruikt in beschouwende artikelen of recensies uiteraard met vermelding van de bron.

www.ankh-hermes.nl

Opmerking van de auteur

De herinneringsaspecten van dit boek berusten alle op waarheid. De gebeurtenissen en details zijn alle naar mijn beste weten beschreven zoals ik ze me herinner. Sommige identiteiten en omstandigheden zijn veranderd ter bescherming van de privacy van de verschillende betrokken personen.

Aansprakelijkheid

Dit boek is uitsluitend bedoeld ter informatie. Toepassing van de inhoud is naar eigen goeddunken en voor eigen verantwoordelijkheid.

Je moet zo vrijen dat degene van wie je houdt zich vrij voelt.

- Thich Nhat Hanh

Seks betreft altijd emoties. Goede seks betreft vrije emoties; slechte seks betreft geblokkeerde emoties.

- Deepak Chopra

Veel mensen zijn bang om te zeggen wat zij willen. Daarom krijgen zij niet wat zij willen.

- Madonna

Inhoud

1	Het avontuur begint	11
2	Handleiding voor mindfulness: obstakels, veelgestelde vragen en tips	24
3	Handleiding voor mindfulness: oefeningen	35
4	Voel het	51
5	Liefde met ogen open	68
6	Wilde mindful seks	86
7	Het grote orgasme	108
8	Druk op 'play'	123
9	Goede seks is veilige seks	140
10	Zorg voor ontspanning	156
11	'Can't get no satisfaction'	172
12	Verschillende manoeuvres	188
13	Het diepe gedeelte	203
14	De seksuele feniks	218
15	Zwem door tot je de kust niet meer kunt zien	234
	Bronnen	245
	Hulpbronnen	247
	Noten	249
	Dankwoord	251
	Over de auteur	253

Dit boek is voor jou.

Het is voor jou in wat voor lichaam je ook leeft.

Het is voor jou hoe jij je seksueel ook uit.

Het is voor jou met welk geslacht jij je ook identificeert

en het is voor jou als jij je helemaal niet met een geslacht identificeert.

Het is voor jou, welke manier jij ook verkiest voor een romantisch
samenzijn.

Dit boek is voor jou.

Het avontuur begint

Ik ben in de loopgraven geweest. Ik weet hoe het is om mijn ogen dicht te knijpen tijdens seks in de hoop dat mijn partner hetzelfde doet, doodsbang om te kijken of gezien te worden. Ik weet wat het is om ontspannen te kunnen zijn en te vragen om wat ik werkelijk wil, maar alleen als ik dronken ben. Ik weet hoe het is om me alleen aangetrokken te voelen tot mensen die me helemaal niet goed behandelen. Om me extra alleen te voelen tijdens seks. Om seks te hebben met iemand die ik eigenlijk niet mag. Om me af te vragen of mijn spirituele leven ooit zal overlopen in mijn seksuele leven. Ik weet hoe het voelt als ik te horen krijg dat mijn seksualiteit niet deugt. Ik weet hoe ik klink als ik een orgasme voorwend. Ik ken het gevoel dat er meer moet (kunnen) zijn.

Ik heb het allemaal meegemaakt.

Ergens onderweg heb ik besloten mijn leven te veranderen. Ik weet nu hoe het is om het licht aan te doen en mijn partner direct in de ogen te kijken als ik klaarkom. Ik heb geen alcohol meer nodig om me te ontspannen of te communiceren. Ik weet nu wat ik moet doen als mijn seksuele drijfveer zwak is. Ik sta mezelf toe te worden bemind, gerespecteerd en behandeld met liefde. Ik kan nu mijn genot verwezenlijken, vrij van gedachten en zorgen. Ik heb nu een relatie die is gebaseerd op eerlijkheid en liefde en waar mijn seksuele expressie deel van uitmaakt. Mijn spirituele leven en mijn seksleven zijn met elkaar verbonden. Ik laat mijn seksuele expressie niet meer voorschrijven door angsten en oordelen van anderen. Ik doe nooit meer alsof. Ik ben erachter gekomen dat seksuele ontdekkingen eindeloos zijn.

Natuurlijk hebben we niet allemaal *precies* hetzelfde meegemaakt. We

hebben allemaal onze eigen unieke levens- en sekservaringen. Seksualiteit is voor iedereen anders en de aanwijzingen in dit boek zijn flexibel bedoeld, om te passen bij verschillende mensen. Ik nodig je uit je geest open te stellen voor wat buiten je comfortzone ligt en een houding van openheid aan te nemen tijdens deze reis.

Dit boek verschaft je de manieren om te beginnen met meditatieoefeningen als je dat zou willen, of deze te verdiepen als je er al mee bezig bent. Daarna is de volgende stap mindfulness in je seksleven brengen. Seksueel ontwaken is niet weggelegd voor toeschouwers; het vereist enige inspanning en dit boek is bedoeld om je tijdens dat proces te begeleiden. Maar je zult er onderweg veel plezier aan beleven. Dit ontwaken kan een verbazingwekkend avontuur zijn.

Door mindfulness in je seksleven te brengen, stel je jezelf open voor een ruimer en rijker leven in het nu. Als we ons seksleven in een schoenendoos onder het bed verbergen, doen we dat ook met een deel van onszelf. Ieder moment in het nu biedt een kans om te ontwaken, mits het onze volle aandacht heeft. Je kunt ontwaken terwijl je de vaatwasser aan het inruimen bent of terwijl je het lichaam van je minnares tegen een muur drukt en haar laat schreeuwen van genot. Als je meer mindfulness in je seksleven brengt, kun je een glimp opvangen van je eigen type verlichting. Deze momenten van ontwaken als gevolg van diepe sekservaringen stapelen zich op. Je kunt ondervinden dat de intense verbinding die je tijdens seks met je partner voelt, zich uitbreidt tot de gehele wereld.

Ik heb een vriendin van vroeger met wie ik een paar jaar geleden weer in contact ben gekomen. De eerste keren dat we bij elkaar waren, besteedde ze er veel tijd aan om me te vertellen hoezeer ik was veranderd sinds we tieners waren. De meeste mensen veranderen natuurlijk tussen hun zestiende jaar en ergens in de dertig. Zij herinnerde me eraan hoe wild en roekeloos ik was geweest. Ze vertelde me over al mijn escapades: avontuurlijke verhalen over naaktzwemmen in vijvers van onbekenden en zonder kleren rondrennen in buitenwijken. Er waren ook minder fraaie verhalen over dronken deelname aan autorally's en spijtochtenden naar aanleiding van de vorige nacht.

Het verraste mijn vriendin in hoge mate te vernemen dat ik mensen les gaf in het brengen van spiritualiteit in hun seksleven. 'Je vertelde me dat je seks helemaal achter je had gelaten toen je vijftien was!', zei ze. Ik

herinnerde me slechts vaag ooit iets dergelijks gezegd te hebben maar zij was er zeker van dat dat het geval was. Zij bracht me mijn strenge gezicht en mijn keiharde woorden in herinnering alsof ik ze gisteren had uitgesproken. Ze vertelde dat ze medelijden met me had dat ik op zo jonge leeftijd al zo afgestompt was. Omdat ik nu van mezelf houd om wie ik ben door mijn ervaringen tot dit moment, deed het me een beetje pijn dit over mijn tienerversie te moeten horen.

De lange en kronkelige weg naar goede seks

Het begon op de achterbank van een groene Chevrolet Chevelle met een achttienjarige man met tatoeages en een paardenstaart. Het was een kille avond in mei tijdens een feestje in de bossen van Oost-Pennsylvania ter ere van een diploma-uitreiking. Ik was net veertien en droeg mijn favoriete flanellen shirt en spijkershorts. Ik had mijn moeder beloofd dat ik die avond niet zou drinken, maar niet dat ik niet high zou worden. Ik rookte een joint en had een missie. Dit was de avond dat ik mijn maagdelijkheid zou verliezen, wat er ook gebeurde.

Ik was al een jaar lang verliefd op de jongen met de paardenstaart en hij leek een goede kandidaat. Ik had gemerkt dat hij die avond zijn oog had laten vallen op een ander meisje. Ik was opgelucht toen zij vroeg opstapte en hij zijn blik op mij richtte. Hij vroeg me een eindje met hem mee te wandelen en die wandeling eindigde op de achterbank van zijn auto. Net voor hij naar het handschoenenkastje reikte om een condoom te pakken, vroeg hij: 'Je wilt dit toch wel?' Naderhand, toen ik het verhaal aan mijn vriendinnen vertelde, veranderde ik dit in: 'Weet je wel zeker dat je dit wilt? Het hoeft niet als je er niet klaar voor bent.' Ik wilde hem zorgzamer laten lijken. Als ik terugkijk, stel ik het op prijs dat hij om mijn instemming vroeg. Dat is meer dan ik kan zeggen van enkele andere mannen met wie ik verking heb gehad.

Ik heb mijn turquoise All Star High Top sneakers al die tijd aangehouden. Het deed behoorlijk zeer, maar het duurde niet lang. Na afloop zei ik hem dat ik me die avond nog lang zou herinneren. Hij stak een sigaret op en zei dat we het beste terug konden gaan naar het feest. Ik had nooit eerder seks met iemand gehad. Ik was high en herinner me die avond alsof ik ver weg was. Ik had het gedaan omdat ik vond dat het gebeuren moest;

het deed er niet echt toe of ik er wel helemaal bij was. Ik had later dat jaar opnieuw seks, die keer in een veld met een twintigjarige die eveneens een paardenstaart had. Ook die keer was ik bedwelmd.

Dit patroon hield jarenlang stand, seks zonder intimiteit en bewustzijn van het nu, hoewel niet altijd met mannen met een paardenstaart die ouder waren dan ik. Ook niet altijd met mannen. Wat hetzelfde bleef was mijn onvermogen me werkelijk bewust te zijn van seksuele ervaringen. Zelfs als ik niet dronken of high was, was ik op een of andere manier niet aanwezig. Ik keek niet in de ogen van mijn minnaar. Ik was verloren in mijn eigen geest; ik had mijn verbeelding nodig om het hoogtepunt te bereiken. Ik had geen gevoel van samensmelting of iets heiligs. Seks was niet meer dan je in jezelf terugtrekken en klaarkomen.

Toen ik tegen de dertig liep, had ik door dit patroon een dieptepunt bereikt. Ik had gedronken sinds ik twaalf was en was nog altijd afhankelijk van drugs en alcohol om moeilijke momenten in het leven aan te kunnen. Het patroon in mijn relaties had ertoe geleid dat ik een partner had die verbaal en emotioneel grof tegen me was maar ik was niet in staat hem te verlaten. Ik begon te denken aan zelfmoord. Ik zwierf een hele dag door Hollywood op zoek naar een crisiscentrum dat bereid was me op te nemen. Die dag was een wake-upcall. Het was tijd voor verandering.

Ik begon nuchter te blijven en verplichtte mezelf een jaar lang een celibatair leven te leiden en geen relatie te hebben. Ik wilde oude patronen doorbreken en nieuwe creëren. Als je oude patronen verlaat is er ruimte voor een nieuwe manier van leven. Het nieuwe patroon dat mijn leven het meest veranderde, was dat ik dagelijks ging mediteren.

Ontwaken

Nadat ik meer dan een jaar nuchter was gebleven, kreeg ik een relatie met een aardige en liefdevolle man. Het was mijn eerste echt gezonde relatie en hierdoor leerde ik een geheel nieuw soort romantische liefde kennen. Hoewel ik op een bepaalde manier toch nog seksueel gesloten was, beleefde ik de seks bewuster dan ooit tevoren. Die relatie hield niet erg lang stand maar was voor mij heel belangrijk en ik ben hem dankbaar dat hij me inspireerde me serieus toe te leggen op meditatie.

Mijn nieuwe vriend begon al vroeg tijdens onze relatie thuis ruimte te

bieden aan een meditatiegroep. Het was pas nadat de leraar, Michael W. Taft, me een angsthais had genoemd, dat ik het echt probeerde. Tijdens mijn allereerste sessie merkte ik dat ik mijn bewustzijn gescheiden kon houden van mijn gedachten, zelfs wanneer mijn gedachten heftig waren. Ik maakte me die dag grote zorgen over een baan die ik hoopte te krijgen. Gedurende de meditatie zag ik de bange gedachten komen en gaan. Ik was er getuige van en zat niet vast in mijn dwaze geest. Dat was voor mij een openbaring.

Ik dook in mijn meditatieoefeningen en zo ontwaakte ik keer op keer, waardoor mijn wereld begon te wankelen. De meditatie toonde me dat ik niet mijn gedachten of emoties was. Ik had spirituele leraren horen zeggen: 'Jij bent niet je geest' en op dat moment begreep ik dat dit waar is. Met dit inzicht was ik in staat het wilde mysterie te onderzoeken van wat ik werkelijk ben. Ik begon te beseffen hoe alles met elkaar verbonden is. De illusie van afscheiding bestond niet meer. Het was moeilijk om aan mezelf te denken als aan een vast en onveranderlijk ding, zoals ik voorheen deed. Er was niet één ik, maar in plaats daarvan een constante stroom ervaringen die een eindeloos aantal ikken opleverden. Ik werd verliefd op het leven, op elk klein, schijnbaar doodgewoon ding. Ik vertel mensen nu lachend hoe ik mijn waterfles met totale liefde en aanbidding wiegde na een buitengewoon intense ervaring van absolute liefde in een meditatie.

Toen ik met mediteren begon, had ik veel van deze 'piekervaringen'. Sommige ervan betroffen een zalige toestand van diepe concentratie en sommige leken meer op een lsd-trip uit de jaren zestig. Terwijl enkele van deze piektoestanden samengingen met diepe inzichten, waren andere meer het gevolg van de intensiteit van mijn meditatie en van mijn persoonlijke geschiedenis (dus niet noodzakelijk voor iedereen). Sommige van deze toestanden waren prettig en sommige angstaanjagend. Toen ik begon met het verwerken van jarenlang onderdrukte emoties, toonde mijn onderbewustzijn me hele beangstigende beelden. Maar ik kreeg gelukkig ook goede beelden. Die vergrootten mijn motivatie om door te gaan met mediteren, maar uiteindelijk bleven zij weg. Naarmate ik meer ervaring kreeg met mediteren begon ik te merken dat mijn harde werken zijn vruchten begon af te werpen. Mijn relaties met mijn familie, vrienden en

mijn partner veranderden. Het belangrijkste was echter dat ik werd geconfronteerd met de keuze: wil ik blijven lijden of een andere weg inslaan?

Ongeveer een jaar nadat ik met mediteren was begonnen, werd mijn vader ernstig ziek. Hij was alcoholist, kon niet stoppen met drinken en roken toen hij door kanker werd getroffen en kwijnende daardoor weg. Wij hadden een zeer diepe, maar tevens complexe en problematische relatie. Men noemde ons vaak 'tweelingzielen' omdat wij uiterlijk en in ons doen en laten zo veel op elkaar leken. Hij was een van mijn beste vrienden, wat heerlijk was, maar het betekende ook dat mijn vader mijn drinkmaatje werd toen ik pas veertien was. We maakten samen uitstapjes, keken samen naar de nachtelijke hemel en zaten in de auto samen naar de Rolling Stones, The Eagles en Led Zeppelin te luisteren.

Toen ik ouder werd, probeerde ik meer verantwoord te leven. Ik probeerde minder te drinken en besteedde meer tijd aan mijn werk en minder aan uitgaan. Daardoor groeiden mijn vader en ik uit elkaar. Ik wilde niet meer bij hem zijn als hij dronken was want ik vond zijn alcoholisme pijnlijk en deprimerend. Maar onze speciale band verflauwde nooit. Ik herinner me een avond toen ik al een aantal jaren in Los Angeles woonde. Ik was naar een of andere obscure gehuurde film aan het kijken. Op het moment dat de aftiteling begon te lopen, belde mijn vader uit Philadelphia om me over een film te vertellen waarvan hij vond dat ik hem moest zien. Het was dezelfde film die ik zo-even had gezien. Dit soort synchroniciteit was heel gewoon voor ons.

In een bepaalde fase van zijn ziekte werd duidelijk dat hij niet meer beter zou worden. Eerst zag ik ertegenop om een enkele reis te nemen om bij hem te zijn tot hij zou sterven. Maar ten slotte wist ik dat ik moest gaan. De laatste maanden van zijn leven zat ik naast zijn bed, gesterkt door mijn uitgebreide meditatie ervaring en met liefde, medeleven en aanvaarding voor hem en mezelf. Ik hield zijn medicatie bij en op het laatst verschoonde ik zelfs zijn luiers. Ik had geen oordeel meer over zijn alcoholisme. Ik deed verdorie bier in zijn voedingsbuis toen hij me daarom vroeg. Op de dag voor hij stierf was hij zo uitgemergd dat ik hem als een baby in mijn armen kon nemen. De laatste dag en avond waste ik zijn lichaam, fluisterde ik hem alles in wat ik hem nog nooit had gezegd, mediteerde ik voor zijn ogen en luisterde naar zijn hartslag tot die heel zwak werd. Samen

met mijn moeder, mijn zusters, een kat en een hond stond ik naast zijn bed toen hij zijn laatste adem uitblies. Ik hield zijn voeten in zijn sokken vast toen hij zijn zwakke en gebroken lichaam eindelijk liet gaan.

Zonder meditatie zou deze ervaring heel anders zijn geweest. Ik zou zo vervuld zijn geweest van woede, haat en verdriet dat ik nooit de zorg had kunnen bieden die ik hem nu wel kon geven. Dat enkele jaar mediteren had me perfect voorbereid op de dood van mijn vader.

Niet lang na de dood van mijn vader vond een van mijn meditatieleraars dat ik zelf wel als leraar zou kunnen beginnen. Algauw deelde ik mijn ervaring met groepen en individuen. In het begin onderwees ik voornamelijk mindfulness, waarbij ik focuste op het leren getuige te zijn van gedachten en emoties. Deze techniek had mijn leven veranderd en ik wilde de goede boodschap verspreiden. Ik had een nieuwe roeping gevonden maar moest zelf nog veel leren wat betreft het integreren van mijn spirituele leven in mijn seksleven.

Hoewel mijn spirituele groei was begonnen, bleef mijn seksleven min of meer gelijk. Ik was tijdens seks nog steeds afgescheiden van mijn lichaam en slaagde er nog steeds niet in me volledig met mijn partners te verbinden. Ik genoot van seks, maar te oppervlakkig en had geen idee wat goede seks was. Goede seks nodigt je uit om met je volle bewustzijn aanwezig te zijn bij elk heerlijk druppeltje genot.

Ik was maar gedeeltelijk 'aanwezig' voor mijn partners omdat ik maar gedeeltelijk 'aanwezig' was voor mezelf. Ik had de neiging mensen aan te trekken die pasten bij mijn eigen emotionele en spirituele ontwikkeling. Heel weinig van mijn partners riepen me ooit tot de orde omdat ik verdween tijdens de seks, omdat zij dat zelf ook deden. Mediteren maakte me echter attent op mijn verdwijning. Door elke dag mijn gedachten en emoties te observeren tijdens formele meditatie werden de delen van mezelf die verborgen waren aan mij onthuld.

Er was een vrouw in mij die ontwaakte. Zij wilde een nieuw soort seks, passie en genot. Zij wilde de volle omvang van haar seksualiteit onderzoeken en ook wat daarbuiten lag. Zij wilde voelen dat haar minnaar één werd met haar. Het ontwaken dat ik op andere gebieden ondervond, drong vanzelf door in mijn seksleven. Ik wilde meer. Mijn authentieke seksualiteit kwam tot uitbarsting.

Omstreeks deze tijd las ik *Passionate Marriage* van David Schnarch, PhD. Ik werd getroffen door zijn schrijven over het in de ogen kijken van je partner tijdens het hoogtepunt¹. Eerst dacht ik: *Vergeet het, dat gaat me niet lukken*. Bij het idee te kijken of gezien te worden op dat moment van kwetsbaarheid, moest ik huiveren. Maar ik had me vorgenommen mijn seksualiteit tot haar recht te laten komen en allengs begon ik tijdens de seks stiekem naar mijn partners te kijken. Er was nog geen sprake van oogcontact, maar voor mij was het een vooruitgang.

Het vergde tijd om van de wens goede seks te hebben te komen tot het werkelijk bereiken daarvan. Ik moest jaren van oude gewoonten wegwerken. En er was een andere belemmering: ik had geen partners die bereid waren mindful seks met mij te oefenen. Waarom zou ik die ook hebben? Tot dan toe was ik zelf een beetje bang geweest voor mindful seks. Dus ik moest geduld hebben. Het was frustrerend om toe te zijn aan een nieuw soort seks, maar de middelen en de bereidheid van partners te missen voor het zetten van de volgende stap. Gelukkig hielp meditatie me om deze grauwe periode zonder lijden door te komen.

Ik begon een sekstherapeut te bezoeken en hij nodigde me uit wegen te zoeken om seksueel te genezen en op te bloeien zonder partner. Dat was voor mij een zeer waardevol advies. Ik kon in mijn eentje mindful seks gaan beoefenen. Ik ging meer over seks lezen: educatieve handleidingen, erotische fictie en persoonlijke essays. Ik mediteerde op gevoelens van afwijzing en teleurstelling. Ik voelde aan wanneer partners er geen zin in hadden om een nieuwe manier van vrijen te proberen. Ik kocht sexy ondergoed en rode lippenstift en besteedde tijd aan het verleiden van mezelf. Ik bracht bewustzijn in mijn masturbatie, waarbij ik nieuwe soorten van genot onderzocht en vond. Ik werkte veel aan seksuele trauma's en negatieve seksuele gedachten. Ik dook ook in mijn creatieve leven: schrijven, tekenen, dansen en acteren. Ik merkte dat seksuele energie en creatieve energie één ding waren en dat ze elkaar konden versterken en inspireren. Kortom: ik maakte mijn seksuele ontwaken tot mijn prioriteit.

Ik kwam er op basis van mijn eigen ervaringen en die van mijn vrienden en studenten achter, dat wanneer je je aandacht richt op een bepaald gebied van je leven, dit gebied zal veranderen. Mijn seksualiteit was geen uitzondering. Het klinkt als een cliché, maar gedurende de eerste golf van

mijn eigen seksuele revolutie straalde ik bezieling uit. Mijn vrienden vroegen me wat er gaande was, mijn lesgroepen groeiden en ik werd speelser en lichter. Ik beschikte over meer energie dan ooit tevoren.

De eerste keer dat ik in de ogen van een minnaar keek, was dat beangstigend en fantastisch tegelijk. Het was in essentie een nieuwe eerste keer. Ik moet aan Madonna's *Like a Virgin* denken als ik eraan terugdenk. Er was sprake van een oprechtheid en openheid die ik nog nooit had gevoeld. Het was ook duidelijk dat dit natuurlijk was zoals het moest zijn. Ik begon tijdens seks diepgaande spirituele ervaringen te krijgen. Ik werd werkelijk 'één' met mijn partner. Wij waren op een manier verbonden zoals ik dat nooit eerder met iemand was geweest. En het was leuk. Seks werd zowel spiritueel als een speelterrein van volwassenen. Ik begon flexibeler te worden in wat me prikkelde. Ik ontdekte nieuw genot en nieuwe fantasieën. Het was 'meditatie in actie' zoals ik die nooit had gekend. Het resultaat was dat mijn creatieve leven zich eveneens begon te ontplooiën. Ik merkte dat ik meer energie had om te schrijven, acteren, tekenen en spelen.

Mijn relaties profiteerden er ook van; ik verschool me niet langer voor mijn partners. Ik was aanwezig, kwetsbaar en open. Mijn lichaam werd ongelooflijk gevoelig. Ik begon dingen te voelen waarvan ik zelfs niet wist dat ze bestonden. Door de betere verbinding met mijn eigen lichaam, verbond ik me met mijn partners op een veel dieper niveau.

Wat je allemaal kunt delen met een ander blijft me verrassen en verrukken. Nu ik niet ben afgesneden van een belangrijk aspect van mezelf, heb ik mijn partner zoveel meer te bieden, maar heb ik ook meer te bieden als leraar. Leraar zijn betekent dat je vormgeeft aan de wil tot groei. Als ik mijn seksualiteit niet had verkend en afwezig was gebleven, zou mijn vermogen om mensen als leraar van dienst te zijn, zeer beperkt zijn geweest.

Sinds 2009 ben ik meditatieleraar. Ik begon een keer per week met een kleine groep, maar deze is sindsdien uitgegroeid tot een bloeiende gemeenschap met de naam *The Eastside Mindfulness Collective*. Verschillende leraren leiden, zowel online als persoonlijk, wekelijkse klassen en organiseren ook workshops en evenementen. Ik geef les in dagelijks ontwaken door mindfulness en in *enquiry*-technieken (bevraging/nabespreking). Ik houd openhartige, realistische lezingen over het mens-zijn. Naast mijn cursussen en workshops bied ik privésessies aan voor individuen, stellen en ge-

zinnen. Ook geef ik les bij andere organisaties en speciale evenementen rondom Los Angeles en daarbuiten. De laatste jaren heb ik mijn leeronderwerpen uitgebreid met werken aan mindful seks. Ik heb een grote voorliefde voor dit terrein van mijn werk. Het is een heel vreugdevolle ervaring om iemand seksueel te zien ontwaken.

Seks is een heel groot aspect van het menselijk bestaan. Toch wordt dit aspect vaak genegeerd in discussies over spirituele oefeningen en ontwaken. Daarom heb ik me gericht op de toepassing van mijn ervaring om anderen te helpen. Om volledig te kunnen ontwaken, moeten we het ontwaken toelaten in alle aspecten van ons leven, inclusief seks.

Ik heb een andere therapeut gehad die zei: 'Als je ouder wordt, wordt seks geheimzinnig.' Hij deed al heel lang aan meditatie en was een zeer wakker persoon. Ik begreep uit wat hij zei dat als je blijft doorgaan met mindfulness in je seksleven te brengen, je toegang hebt tot steeds diepere mysterieuze lagen. Mijn seksualiteit is in de loop der jaren telkens veranderd. Soms wordt het echt *geheimzinnig*, op een heerlijke manier. Wanneer ik seks met openheid en aanvaarding tegemoet treedt, zijn de mogelijkheden eindeloos.

Enkele weken geleden waren mijn partner en ik een paar uur vrij en wij besloten deze tijd te gebruiken voor een seksueel avontuur. We spraken openlijk en met vrolijk gelach over wat we gingen onderzoeken. Er was een gevoel van pret, opwindend en totaal vertrouwen toen we ophielden met praten en begonnen met elkaar uit te kleden. Al snel was ik vastgebonden en kon ik nergens heen.

Ik zal niet ingaan op de intieme details, behalve op het belangrijkste: ik was aanwezig bij elk moment van onze seksescapade en heb alles gevoeld, net als mijn partner.

Mindful seks

Mindful seks betekent niet altijd vrijen terwijl je je partner in de ogen kijkt en hem nietszeggende lieve woordjes toefluistert. 'Bewust' betekent niet halfzacht of saai. Volgens mijn ervaring kan mindful seks schunnig, grappig, opwindend en zelfs ruw zijn. Mindful seks sluit handboeien absoluut niet uit maar is gebaseerd op wie je op dat moment bent.

Mindful seks betekent niet perfecte seks. Als je vastzit aan een ideaal zie

je over het hoofd wat er op dat moment gebeurt. Zo velen ontzeggen zichzelf spectaculaire seks omdat ze gevangenzitten in hoe ze denken dat het zou moeten zijn. Je seksualiteit is een geschenk dat je je leven lang steeds opnieuw moet uitpakken. Zij verandert en ontwikkelt net als je lichaam, net als de natuur en net als alles. Dit boek is niet bedoeld om je een kant-en-klaar seksleven te laten beleven. Het is in plaats daarvan een uitnodiging om je over te geven aan het mysterie en de schoonheid van je authentieke seksualiteit. Door gewoon aanwezig te zijn bij jezelf en je partner terwijl je seks hebt, kun je je op een magische manier met elkaar verbinden. Het is het leven dat normaal gesproken aan je voorbijgaat. En dat is precies de magie.

Als je aan dit avontuur begint, onthoud dan dat je uiteindelijk zelf je beste leraar bent. Mijn ervaringen en suggesties zijn alleen maar een startpunt. Als jij je lichaam begint te kennen en perspectief begint te zien in de verhalen van je geest, zal er een nieuw soort wijsheid in je opkomen. Een wijsheid waarop je kunt vertrouwen omdat zij je vakkundig door je seksleven en je leven daarbuiten zal leiden. Niemand kan je die wijsheid geven; je moet haar zelf vinden. Neem dus wat je wilt van dit boek en laat de rest rusten. Eén maat is niet passend voor iedereen.

Ik geloof niet in één antwoord op alle sekskwesties maar ik weet dat het toevoegen van mindfulness aan seks resultaat oplevert. Ik hoop je de kracht te geven om je weg te vinden naar mindful seks. We gaan alles verkennen, van de gevreesde orgasmes met ogen open tot en met polygamie en trauma. Ik zal steeds ongecensureerde details van mijn verhaal met je delen. Is er een betere manier om je te helpen dan gebruik te maken van al mijn pogingen en fouten door deze met je te delen?

Het is ongelooflijk belangrijk om het idee los te laten dat je het goed moet doen. Er bestaat geen goede manier. Als je een sterk idee hebt van hoe jouw seks *zou moeten zijn*, is het nu tijd om dat idee los te laten. Dit is een avontuur en een verkenning, geen wedstrijd. Ontdoe je van de wens *de beste te zijn in seks met bewustzijn* of *de beste in mediteren* en wees in het hier-en-nu. Als je afstand doet van je verwachtingen en van je doelen die je ego voeden, zul je wakker worden voor de realiteit. Als je echt in de werkelijkheid verblijft, zullen je ervaringen elke mogelijke fantasie overtreffen. Je zult beginnen te zien hoe grenzeloos het leven werkelijk is.

Een opmerking voor mijn transgender, genderfluïde en gender-atypische lezers. Ik ben een vrouwelijke cisgender en de meeste seksuele ervaringen heb ik met mannelijke en vrouwelijke cisgenders. In mijn werk met mindful seks heb ik nog heel weinig ervaringen gedeeld met leden van de gemeenschap van transgenders en gender-atypische personen. Toch probeer ik mijn boek voor iedereen toegankelijk te maken. Soms moet je mijn tekst misschien een beetje vertalen maar weet wel dat dit boek ook voor jou is bestemd.

In dit boek gebruik ik de woorden 'penis' en 'vagina'. Voel je vrij om in plaats hiervan 'piemel' en 'poesje', 'lul' en 'kut' of wat je fantasie ook prikkelt te lezen. Ik weet dat dergelijke woorden door sommige mensen als aanstootgevend worden ervaren, terwijl anderen 'penis' en 'vagina' gênant en te formeel vinden klinken. Noem de geslachtsdelen zoals je wilt.

Een ander woord dat ik in dit boek gebruik is 'neuken' ('fucking'). Dr. Schnarch gebruikt dit woord in *Passionate Marriage*². Ik vind neuken iets anders dan de liefde bedrijven. Beide hebben hun plek bij goede seks maar zij hebben een verschillende betekenis. Dat geldt zowel op intellectueel als op gedragsniveau en is afhankelijk van wie je bent. Als je schrikt van het woord neuken, voel je dan vrij om een ander woord te gebruiken. Ik raad je aan uit te zoeken wat voor jou het verschil is tussen neuken en de liefde bedrijven. Het is mogelijk dat je nooit hebt ervaren wat neuken op zijn best kan zijn. Het is het waard om dit eens mindful te onderzoeken.

Je zult merken dat ik het woord trauma in dit boek regelmatig gebruik. Ik ben ongelooflijk gedreven om mijn eigen trauma's te genezen en anderen met een trauma te helpen. Genezen van trauma's maakt een belangrijk deel uit van mijn spirituele pad en persoonlijke genezing. Tegen het einde van dit boek zal ik veel dieper ingaan op het onderwerp trauma met zowel mijn persoonlijke ervaringen als met wat ik heb gezien als leraar. Ik zal vooraf waarschuwen als een hoofdstuk voor sommigen te heftig zou kunnen zijn.

Zonder mijn trouwe meditatiebeoefening zou ik zeer waarschijnlijk nooit bewust aanwezig zijn geweest tijdens mijn seks. Door dit boek te lezen zal je seksleven niet als bij toverslag veranderen; je zult actief aan mindfulness moeten doen. De twee volgende hoofdstukken zijn een minihandleiding voor mindfulnessmeditatie. Het gaat om technieken die ik in mijn cursus-

sen behandel en waarvan de meeste zijn geïnspireerd op de mindfulnesslessen van Shinzen Young³. Voel je niet verplicht alle informatie na één keer lezen te onthouden. Zie het als een mogelijkheid tot raadpleging waarop je altijd kunt terugvallen. Ik zal in dit boek regelmatig naar deze technieken verwijzen.

Het kan vele emoties oproepen wanneer je leert om mindful seks te hebben. Dit geldt in het bijzonder voor iemand die een seksueel trauma moet verwerken. Het is belangrijk dat je tijdens het proces op hulp kunt rekenen want alleen mediteren kan weleens onvoldoende zijn. Een goede therapeut, herstelgroepen en een spirituele coach of meditatiecoach kunnen daarbij van grote steun zijn. Zorg goed voor jezelf en wees geduldig en liefdevol, wat er ook gebeurt. In dit boek zullen we manieren onderzoeken om meditatie en mindfulness te gebruiken om ons te richten op trauma's en op de schaamte die daar vaak mee gepaard gaat. Dat maakt een groot deel van mijn verhaal uit en ik voel me vereerd om met je te delen wat ik heb geleerd. Ik beschouw mezelf als een spirituele vrouw en dit boek heeft een spirituele toon. Als juist het woord 'spiritueel' bij jou verkeerd valt, wees dan niet bang. Je kunt dat aspect van het boek negeren. Mindful seks hoeft niet in de spirituele categorie te vallen als dat voor jou niet werkt. Gooi het kind dus niet met het badwater weg maar probeer de oefeningen voor jezelf en beslis dan of mindful seks voor jou iets is. Zelfs als je van jezelf vindt dat je spiritueel bent, verlaat je dan niet alleen op mijn woord. Dit is jouw avontuur. Ga zelf na wat mindful seks voor jou kan doen. De weg die je opgaat is niet in kaart gebracht. Hij wordt gemaakt door jouw ervaringen en wordt van moment tot moment ontvouwd, ademtocht na ademtocht, aanraking na aanraking. Bereidheid om je over te geven aan het nu is alles wat je nodig hebt om aan je reis te beginnen.