



## **SEKSUALITEIT EN LEVENSVREUGDE**

Seksualiteit is in onze maatschappij alom aanwezig. Sla het eerste de beste tijdschrift maar open. Veel reclames hebben een soms bedekte, maar vaker nog openlijke seksuele boodschap. Er is geen ander thema waarmee we door de buitenwereld zo gebombardeerd worden. Er is een toenemende berichtenstroom over seksueel misbruik van kinderen en vrouwen, relatieproblemen en scheidingen (waarbij onenigheid over seks een niet onbelangrijke rol speelt). Klachten of ziekten die met de seksuele organen te maken hebben, dan wel door seksueel verkeer overgedragen worden, komen steeds vaker voor.

Omgaan met seksualiteit maakt dus een groot deel uit van ons leven. En niet voor niets: we zijn ontstaan uit de seksuele energie van onze ouders en wij creëren er zelf nieuw leven mee. Maar seksualiteit lijkt ook iets dat groter is dan wijzelf. We kunnen het niet beheersen, in een vorm dwingen of wegstoppen. Het komt toch weer door alle kieren naar buiten, soms wordt het zelf tot een obsessie. Tegelijkertijd zien we dat bijna niemand over zijn eigen seksuele ervaringen praat. Is dat iets waar we ons voor schamen?

Het lijkt erop dat we meer en meer van ons natuurlijke proces wegdrijven en ons vervolgens vastklampen aan de schijn, de buitenkant, aan de kick – of er helemaal niets mee te maken willen hebben.

Helaas geeft dat geen blijvende voldoening. We missen dan iets essentieels. Ergens diep van binnen herinneren we ons het zalige gevoel van overgave aan genot, dat we als baby hadden en af en toe later misschien ook nog wel. We zoeken weer naar de versmelting, de eenheid die we ervaren hebben in de moederschoot waar een ander hart heel dichtbij klopte. We weten dat, als onze energie stroomt, het bloed sneller stroomt en het lijf begint te tintelen en te trillen. We voelen dan onze levensvreugde.

Seksuele energie is niets anders dan onze basisenergie, de energie waarmee we geschapen zijn. Heb je wel eens een filmopname gezien van de bevruchting? Zowel de eicel als de spermacel trillen (van levens- en scheppingsvreugde!). Door deze trilling splitsen de cellen en ontstaat nieuw leven. Om nog verder te gaan: het hele leven op de aarde is door deze trillende energie ontstaan. Of nog grootser: het hele heelal bestaat uit trillende energie! Is het een te grote sprong als ik dit goddelijke scheppingsenergie noem?

Wij als mensen zijn ermee doordrongen, door overspoeld en mee overgoten, of we dat nu leuk vinden of niet. We kunnen ons daarvan afsluiten, onszelf als het ware blokkeren en ons dan afgesneden en ongelukkig voelen, maar het diepe verlangen naar de verbinding blijft. Vandaar de dwingende onderstroom op zoek naar seksuele bevrediging (porno, prostitutie, zedenmisdrijven...) of juist de sterke afwijzing ervan (zoals in de meeste religies.).

Kun je je voorstellen hoe een opgroeiend kind deze gespleten wereld ervaart? Een jongen die zijn lichaam nog als geheel ervaart en dan een klap krijgt van een van zijn ouders als hij zijn piemel aanraakt? Of een jong meisje dat merkt dat haar vader zich geen raad weet als zij lustvol op zijn schoot kruipt? Of het kind dat hoort dat we geslachtsdelen als scheldwoorden

gebruiken, terwijl het via beelden om zich heen de boodschap opvangt dat je vooral sexy moet zijn als je (later) groot bent. Op een gegeven moment besluit het kind om of zijn energie te onderdrukken of alles stiekem te doen wat verboden is.

Zo komen we bij de oorzaken waarom we ons zijn gaan afsluiten voor onze seksuele energie en daarmee onze levensenergie teruggehouden hebben. Vaak dus om straf, afwijzing of ontkenning te voorkomen. We zijn niet geblokkeerd geboren. Kijk maar naar een baby die van top tot teen sensueel geniet van borstvoeding.

Ik wil de seksuele energie niet beperken tot de geslachtsgemeenschap. Ik bedoel ook lust, die je door je lijf kan voelen stromen zowel bij het vrijen, als ook bij eten, dansen, schilderen, zingen, rennen, noem maar op. Daar waar het leven voluit door onze aderen stroomt is de scheppende, seksuele energie aanwezig.

Het lijkt erop dat ons ego bang is geworden om de controle over onze driften los te laten. Maar onze ziel hunkert naar de overgave. De oorzaken kunnen we zoeken in onze opvoeding, die te maken heeft met onze cultuur waarin seksuele en spirituele energie gespleten werden. Jammer genoeg (of gelukkig maar!) konden we niet onbevlekt ontvangen worden en het voelt haast als een schuld dat we dat als vrouwen nog steeds niet voor elkaar gekregen hebben. In voorchristelijke tijden (en in sommige primitieve culturen) zien we dat de seksuele vereniging als iets heiligs gezien wordt en het vrouwelijke vereerd wordt. In deze culturen werd vervolgens ook vol eerbied met de natuur omgegaan. Duizenden jaren van patriërchaat en religieuze dogma's hebben bij ons echter hun sporen achter gelaten.

Wat kunnen we nu doen om onszelf te helen en onze frustraties niet verder aan onze kinderen door te geven? Het lijkt alsof we te ver zijn doorgeschoten naar de mannelijke kant (presteren, hardheid, naar buiten gericht zijn) en we de vrouwelijke aspecten – zoals overgave, gevoel, zachtheid en intuïtie - meer aandacht en respect zouden moeten geven. Daar ligt een belangrijke sleutel.

Je zou dit voor jezelf kunnen onderzoeken. Waar ben ik (seksueel) geblokkeerd? Waar liggen mijn pijnplekken? Hoe is in mijn generatielijn met seksualiteit omgegaan? Waar probeer ik deze pijn door mijn partner te laten oplossen? Welke angsten voel ik bij overgave, zachtheid, aanraking? Beantwoording van deze vragen geeft je inzicht in hoe jij omgaat met seksualiteit en de blokkades die je daarbij ervaart.

Een volgende stap zou kunnen zijn om de pijn en angsten tot expressie te brengen (uitspreken, kunstzinnige expressie, huilen, boos worden). Ook kun je je energie weer op gang brengen door opladende oefeningen zoals intensief bewegen, dieper ademen. Ongetwijfeld zul je dan merken waar in je lijf de weerstand zit. Soms is dan begeleiding in de vorm van lichaamsgerichte psychotherapie behulpzaam om over de diepste punten heen te komen.

Na de fase van "Shit" opruimen komt de weg vrij om andere manieren te leren met je eigen lijf om te gaan, voor jezelf, maar ook met je partner, je kinderen en andere relaties. Dus leren om in contact te blijven, spanningen uit te houden en niet meteen te willen ontladen, je eigen passie op te wekken, de energie te laten stromen en te delen, met de veranderende behoeften om te gaan in verschillende leeftijdsfasen ...om maar iets te noemen. Kortom een hele nieuwe wereld te creëren waarin je anders omgaat met jou scheppende energie.

Het helpt daarbij om je niet meer te laten beïnvloeden door hoe het eigenlijk "hoort", maar gewoon je eigen stroom te ontdekken en die te volgen, al is die nog zo ver weg. Op het moment dat je seksuele energie door het hart stroomt, kom je weer in contact met je levensvreugde.

Warmond, maart 2006

© Maya Schrier-Kerstan