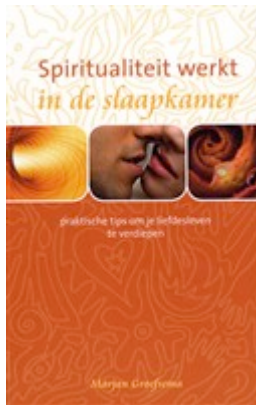


Informatie bij de workshop “Spiritualiteit werkt in de slaapkamer”

Inhoud workshop: Hoe begeleid je mensen om in seksualiteit zichzelf te kunnen zijn en mild naar zichzelf te kijken? Hoe besteed je aandacht aan hun wensen en hun hoop? Marjan Groefsema laat de workshopdeelnemers met deze vragen aan de slag gaan. Praktijksituaties uit haar werk als psycholoog (workshops, groepen en begeleiding voor individuen en stellen) vormen daarbij de inspiratiebron. De uitgangspunten van haar werk zijn terug te vinden in onderstaande publicatie.



praktische tips om je liefdesleven te verdiepen

Auteur: [Marjan Groefsema](#)

Reeks: Spiritualiteit werkt

Have, Ten - Paperback - april 2009

Momenteel voor € 5,- te koop bij bol.com

Inhoud boek: Seksualiteit is een onlosmakelijk onderdeel van het leven en spiritualiteit biedt diverse ingangen om dit ten volle te beleven, in overgave en contact.

Marjan Groefsema laat in dit boek zien hoe liefde voor het leven de basis vormt van voluit beminnen. Liefdevol zijn en aanwezig in het moment, zijn wie je bent, je seksuele energie toelaten, geen scenario hebben, openstaan voor contact en, misschien wel het allerbelangrijkste, imperfectie accepteren - je eigen onvolmaaktheid en die van je partner. Zo kan vrijen een waarlijk samenspel worden en zul je steeds vaker ook in je seksualiteit het wonder van het leven en van de liefde ervaren.

In dit boekje zijn vele tips en oefeningen opgenomen om dit doel dichterbij te brengen.

Recensie: Seks en spiritualiteit. Dat lijkt een vreemde combinatie, zeker in deze tijd van alles-moet-kunnen-seks. De schrijfster, psychologe met een praktijk rond intimiteit en seksualiteit, laat het verband zien tussen die twee werelden: het leven krijgt meer glans en diepgang als lust meer verbondenheid teweegbrengt tussen de geliefden. Om dat te bereiken is het belangrijk dat je je lichaam, lust en seksualiteit ten volle accentueert en waardeert en dat je in het vrijen en andere uitingsvormen als dans en zang, je levenslust voelt stromen. Zij gaat niet voorbij aan de frustraties die velen hebben opgelopen op het gebied van erotiek en seksualiteit. Des te belangrijker dat je liefdevol met je eigen lichaam en dat van je partner leert omgaan en je niet krampachtig moet focussen op het orgasme. Verwijzend naar Eckhart Tolle en oosterse wijsgeren wijst zij op het belang van totale aanwezigheid bij wat je doet, denkt en voelt. Naast psychologische uiteenzettingen geeft zij ook praktische tips en zij laat mensen uit haar praktijk vertellen over hun ervaringen. Het boekje is mooi uitgegeven. De zes hoofdstukjes beginnen met een mooie kleurenafbeelding en een citaat uit verschillende religies over erotiek. Waardevol voor vrouwen en mannen, jong en oud, die hun (seksuele) leven willen verrijken. (Wies Stael-Merkx)

Interview met Marjan Groefsema: Vrijen met extra aandacht voor elkaar (en jezelf) is heilzaam én leuk

Aanstaande donderdag 14 februari is het weer Valentijn. Wat kun je op de dag van de liefde beter doen dan de liefde bedrijven? En dan niet op een manier die je al kent, maar intenser, met meer aandacht en tijd voor elkaar, namelijk via *mindful vrijen*. Op deze manier zou je volgens de experts de seks zelf en de verbondenheid met elkaar intenser beleven. Mindful vrijen zou bovendien nog heilzaam zijn ook.

"Seksualiteit is op zich al een van de meeste intense ervaringen die je als mens kunt meemaken. Dus als je die beleving nog verder kunt verdiepen door met meer aandacht voor elkaar en voor jezelf van de seks te genieten, wordt het natuurlijk helemaal een groot feest," zegt psycholoog Marjan Groefsema, auteur van het boek "Spiritualiteit werkt in de slaapkamer" en organisator van diverse workshops over intimiteit, levensvreugde en seksbeleving.

Meer aandacht voor elkaar in bed? Dat klinkt vrij makkelijk, is het in de praktijk ook zo? "Ja en nee," zegt de psycholoog. "Aan de ene kant kan iedereen het leren, aan de andere kant moet je er wel wat geduld voor hebben, want het is niet iets wat je binnen drie dagen helemaal onder de knie hebt. Maar vaak na drie maanden wel. En in die tijd zal je ook merken dat het geleidelijk aan steeds beter gaat."

Seks in het hier en nu?

Hoe pak je het aan in mindful vrijen? "Als je er nog nooit mee bezig bent geweest zou ik adviseren om af te spreken om elkaar gewoon eerst eens een kwartier intensief te masseren. Liever een gewone ontspanningsmassage dan een seksmassage. En tijdens die relax massage probeer je als ontvanger echt open te staan voor wat je voelt. Zonder je ergens toe verplicht te voelen. Laat de lichaamssensaties overal in je lichaam volledig toe. Die zijn er, want het is heel fijn om met aandacht te worden gemasseerd. Je lichaamssensaties kunnen zich overal in je lichaam afspelen. Na dat kwartier draai je de rollen om en wordt de ander gemasseerd.

Mindful vrijen heeft namelijk alles te maken met extra aandacht voor het hele gebeuren, in plaats van louter de lust te volgen en daarin op te gaan. Dus hoe opgewonden je ook bent, gooi liefst alle gevoel van haast overboord. Geniet van het opgewondene gevoel zonder daar direct iets mee te doen. Neem echt de tijd voor elkaar. Als je niet opgewonden bent, wordt je dat dan misschien wel, of je geniet sowieso van de nabijheid van de ander zonder persé ergens heen te moeten. Verder is het belangrijk om tijdens de seks te proberen volledig in het hier en nu te zijn. Dat wil zeggen: je denkt niet aan gisteren of aan wat je straks nog moet doen, nee, je bent met je aandacht volledig in het nu. Je staat open voor wat je op dit moment beleeft. En je hebt aandacht voor wat er zich in jezelf afspeelt. Je geeft jezelf antwoord op vragen als: hoe voel ik me, wat wil ik graag, waar ligt nu mijn grens en waar verlang ik naar op dit moment? Neem dan ook ieder soort verlangen serieus, ook als het iets is in de trant van "even een nummertje schuifelen op muziek zou ik fijn vinden of om lang alleen maar op mijn bovenarmen en in mijn gezicht gestreeld te worden...". Daarnaast zorg je dat je open staat voor het contact met de ander en zijn of haar impulsen. Laat je daarbij gerust ook beïnvloeden door de wensen van die ander. Die open houding zou in bed wel eens voor een intiem en opwindend samenspel kunnen zorgen en voor echt contact. Voorkom dus dat je op de automatische piloot sekst, want dat is funest. Probeer van jullie contact te genieten alsof het je eerste keer is."

Voordelen

Wat maakt mindful vrijen nog meer bijzonder? "De sekservaring is veel vervullender," zegt Marjan Groefsema. "Zowel tijdens als na het vrijen. Je voelt meer verbondenheid met elkaar. En de seks is veel leuker omdat je het avontuur aangaat en er niets vastligt van hoe het hóórt te gebeuren. Er gebeuren onverwachte dingen omdat je plotseling, als je uit je patronen stapt, iets heel anders durft te doen. Vrij je altijd met licht aan? Doe het eens uit en ervaar hoe dat is. Seks je altijd in een bepaald standje? Probeer eens een heel ander standje uit en lach er samen om als dat niets oplevert... Ook is het belangrijk dat mensen het idee loslaten dat seks perfect zou moeten zijn. Dat is het niet. En we moeten accepteren dat mannen nu eenmaal vaak veel eerder opgewonden kunnen raken dan vrouwen. Als vrouw is het gewoon een hele kunst om op

een vrije manier van seks te kunnen genieten. En dat speelt nog meer wanneer je erg negatieve ervaringen op dat gebied gehad hebt".

Ook blijkt mindful vrijen eraan bij te dragen om samen veel meer ontspannen te zijn in het vrijen en samen plezier te hebben. Mannen komen gemakkelijker van hun prestatiedrang af en vrouwen leren juist meer aandacht aan hun eigen verlangens te geven, waardoor beide partijen er uiteindelijk meer van genieten. Het is mooi als beiden zó van ieder moment binnen het vrijen leren te genieten, dat het orgasme binnen het vrijen veel minder zaligmakend wordt. Alles wat er daarbuiten te genieten valt begint veel meer aandacht te krijgen. En verlang je vroeger of later wel naar een orgasme, dan kun je de ander daar om vragen.

Buiten de slaapkamer kun je zo net zo goed profiteren van je inspanningen in bed. De psycholoog weer: "Je voelt je meer thuis in het leven omdat je je in bed meer jezelf gaat voelen zonder een verplicht nummertje af te draaien. Je hebt samen meer plezier in het dagelijks leven en in je relatie heb je minder gauw last van irritaties naar elkaar. Conflicten zijn makkelijker op te lossen omdat je verbinding met elkaar beter blijft ervaren. Met andere woorden: je begrijpt elkaar veel beter."

Een vooroordeel is dat mindful vrijen saai en langzaam zou zijn. "Wat een onzin, zegt Marjan Groefsema. "Mindful vrijen is net zo goed opwindend. Als je rustig begint hoeft het niet te betekenen dat het rustig blijft. Na de rust kies je voor actie en na de actie kies je weer voor rust. Die afwisseling maakt het opwindender dan om in een ruk naar het einde te rennen. Goed, een vluggertje is leuk voor af en toe als je dat allebei wilt, maar als je er een gewoonte van maakt, mis je een complete seksdimensie die juist erg opwindend en vervullend is." (*Bewerking van een interview in Primero, februari 2013*)

Tips om in het vrijen met je partner te ontspannen en jezelf te kunnen zijn, ook als je ziek bent

Buiten het vrijen

Omhels elkaar overdag gewoon aangekleed in stilte een paar minuten staande. Doe dat iedere dag! Zorg dat je allebei helemaal ontspannen staat en nergens verkramp. (niet zo gemakkelijk!) "Alleen maar" helemaal jezelf voelen EN helemaal de ander voelen... Het contact ervaren en van deze nabijheid proberen te genieten. Als je dit een paar weken doet ga je je steeds meer (opnieuw?) thuis voelen bij elkaar. Dat kan dan ook weer meer ontspanning in het vrijen brengen.

Elkaar masseren. Spreek eens af dat ieder een kwartier gemasseerd wordt. Zonder haast echt alle tijd durven nemen om te ervaren wat je zelf voelt binnen je lichaam als je gemasseerd wordt. Ben met je aandacht bij al je eigen lichaamssensaties van binnen. Heb die aandacht juist ook 100 % voor alles wat je niet-seksueel voelt binnen in je lichaam. (in je bovenarm, in de holte van je hand ...) Keer ook steeds met je aandacht terug naar wat je zelf voelt binnen in je lichaam. (want je zult vast wel af en toe afgeleid worden bijvoorbeeld door storende gedachten!) *Hierbij moet vooraf duidelijk zijn dat deze massage deze keer niet tot vrijen gaat leiden*

Oefen ook buiten het vrijen in het dagelijks leven om **open te staan voor je eigen gevoelservaring** binnen in je lichaam en die toe te laten:

- In je lichaam ervaren van sensuele muziek,
- het gevoel in je buik als je een mooie liefdesscene ziet op t.v.,
- genieten van de zon op je blote huid,
- een heerlijke geur echt opsnuiven
- zijde op je huid, etcetera

Aan het begin van het vrijen

Zorg dat je **ontspannen** bent als je begint met vrijen! Ga bijvoorbeeld eerst eens een kwartiertje samen in bad zitten zonder dat er iets “hoeft”.

Kijk elkaar bij het vrijen eens een paar minuten alleen maar **in de ogen**. Je voelt je meer verbonden en word er soms ook langzamerhand opgewonden van.

Tijdens het vrijen

Voel je bij het vrijen **niet verplicht** om snel opgewonden te zijn. Jij neemt de tijd die je nodig hebt om je van binnenuit met huid en haar betrokken te kunnen voelen bij het vrijen!

Stop na een tijdje vrijen ineens eens helemaal en blijf een paar minuten gewoon ontspannen bij elkaar liggen. Voel hoe de strelingen en het contact met de ander in jou doorwerken. Of je nou opgewonden bent of niet. Ervaar hoe je je van binnen voelt zonder iets te doen.

Durf de ander eens **een verzoek** te doen... (ook als het “iets kleins” is)

Probeer in het vrijen **in het hier en nu** te zijn. “Wat voel ik nu, hoe zijn mijn lichaamssensaties, wat vind ik op dit moment niet prettig, waar verlang ik op dit moment naar?” En dwaal je af, bijvoorbeeld door allerlei gedachten aan iets anders, keer dan steeds opnieuw met je aandacht weer terug naar wat jij zelf nú ervaart.

Haal het vaste **scenario** uit het vrijen. De ene keer kan het zus gaan, de andere keer zó!

Maak **klaarkomen niet zaligmakend** in het vrijen. Durf er wel om te vragen als je het graag wilt. En sta ervoor open om met of zonder een orgasme (ook) van al het andere in het vrijen te genieten!

Vertel je partner, als dat het geval is, hoeveel je van alles geniet: De strelingen, de lichaamswarmte, het lachen, de intensiteit, de ontspanning, zijn/haar nabijheid.... Dat doet hem/haar goed en levert weer plezier en verbondenheid op.

Bovenstaande tips zijn gebaseerd op het boek “Spiritualiteit werkt in de slaapkamer, praktische tips om je liefdesleven te verdiepen” (Ten Have, 2009)

Auteur Marjan Groefsema werkt als psycholoog in “De wilde roos, praktijk voor levenslust, liefde en zin” in Utrecht.

Zij biedt hier psychologische begeleiding voor individuen en stellen (desgewenst door een vrouw én een man), vrouwengroepen over seksualiteit en workshops als Single & Intimiteit, Volut Genieten, Lachyoga, Seksualiteit & Mindfulness en Plezier in Elkaar

Informatie: www.marjangroefsema.nl Contact en folders activiteiten: mgroefsema@xs4all.nl ,